Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pechuga de pollo con salsa de soja, miel y limón

1 ración · 378 kcal

Ingredientes

- **1** pechuga de pollo en dados
- **3**-4 dientes de ajo rallados
- **½ cucharadita** de jengibre fresco o en polvo
- El zumo de ½ limón
- **1 cucharadita** de miel
- **1** chorrito de salsa de soja
- **1** chorrito de aove
- **3** pellizcos de pimienta negra molida

POR RACIÓN

Proteínas	**47 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**14 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboración

1. En un bol ponemos el ajo, jengibre, zumo de limón, miel, salsa de soja, aove y pimienta, mezclamos muy bien y rociamos por encima del pollo.
2. Dejamos reposar 30 min.
3. En una sartén agregamos el pollo y cocinamos a fuego medio-alto unos 5-6 min.
4. Retiramos y servimos con puré de patatas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya