Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Alitas de pollo con salsa de soja y miel

1h · 4 raciones · 539 kcal

Ingredientes

- **5**-6 dientes de ajo rallados
- **½ cucharadita** de jengibre fresco rallado
- **50 g** de zumo de limón
- **70 g** de miel
- **70 g** de salsa de soja
- **30 g** de AOVE
- **3** pellizcos de pimienta negra molida
- **1 kg** de alitas de pollo (cortadas en dos y sin la punta)
- Cebollino fresco picado (opcional)
- Semillas de sésamo tostadas

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**37 g**
Hidratos	**19 g**
Fibra	**1,2 g**

Elaboración

1. Mezcla el ajo, el jengibre, el zumo de limón, la miel, la salsa de soja, el AOVE y la pimienta.
2. Añade las alitas, mézclalas bien con la salsa y deja marinar al menos 30 minutos en la nevera.
3. Colócalas en una fuente apta para horno y hornéalas a 190 °C durante 35 minutos, hasta que estén doraditas.
4. Termina con cebollino y sésamo tostado... ¡y a disfrutar!

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya