Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Kebab casero

30min · 2 raciones · 524 kcal

Ingredientes

- Base de fajita
- Salsa tsatsiki
- Tomate
- Cebolla
- Lechuga

POLLO ESPECIADO

- Pechuga de pollo entera
- 1-2 cucharadas de AOVE
- Especias al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	41 g
Grasas	21 g
Hidratos	41 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

POLLO ESPECIADO

1. Hervir pechuga de pollo entera durante unos 30 minutos
2. Dejar enfriar para manipular con las manos y desmenuzarlo
3. Añadir 1-2 cucharadas de AOVE más especias al gusto y mezclar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion