Glow Bone



PLATOS PRINCIPALES

Pollo al limón

2 raciones · 596 kcal

Ingredientes

POLLO Y MARINADO

- 2 muslos deshuesados (300–350 g)
- 1 huevo
- 1½–2 cdas salsa de soja
- 2 cdas harina

REBOZADO

- ½ vaso harina
- Opcional: 70% harina y 30% maicena

SALSA DE LIMÓN

- 120 ml caldo Glow Bone (o agua)
- 60 ml zumo de limón
- 2 cdas miel o azúcar moreno
- 1 cdta maicena
- Ralladura de limón (al final)

Elaboración

1. Añade el pollo fuera del fuego
2. No hiervas la salsa

RECOMENDACIONES

El pollo queda jugoso incluso al día siguiente. El marinado lleva harina a propósito. La ralladura de limón nunca se cocina.

POR RACIÓN	45 g Proteínas	11 g Grasas	80 g Hidratos	3,1 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone