Glow Bone



PLATOS PRINCIPALES

Pollo glaseado con soja y miel

3 raciones · 370 kcal

Ingredientes

- 500 g pollo (mejor contramuslo)
- 3 cucharadas soja
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharada vinagre o limón
- 1 diente ajo
- 80 ml agua

POR RACIÓN

Proteínas	25 g
Grasas	22 g
Hidratos	20 g
Fibra	1,1 g

Elaboración

1. Dorar el pollo primero
2. Añadir la salsa
3. Reducir hasta que se pegue

RECOMENDACIONES

Ese momento donde empieza a lacarse es el truco

Hecho con CookNest

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