Glow Bone



PLATOS PRINCIPALES

Pollo estilo chino

2 raciones · 571 kcal

Ingredientes

MARINADO DE POLLO

- Contramuslos
- 1/2 cdta levadura química
- 1 cda maicena
- 3 cdas agua
- Chorrito aceite oliva

SALSA

- 1/2 vaso agua
- 7 cdas soja
- 1 cda maicena
- 1 cda azúcar
- 2 dientes ajo
- 1 cdta jengibre
- Pimienta negra

Elaboración

MARINADO DE POLLO

1. Prepara el marinado y dale un masajito al pollo

SALSA

2. Mientras reposa, prepara la salsa con agua, soja, maicena y azúcar
3. Ralla un par de ajos, jengibre y pimienta

COCCIÓN

4. Cocina las verduras y retira
5. Cocina el pollo y retira
6. Añade la salsa hasta que espese un poquito
7. Incorpóralo todo

RECOMENDACIONES

Yo use contramuslos que quedan más jugosos.

POR RACIÓN	42 g Proteínas	33 g Grasas	28 g Hidratos	4 g Fibra

Hecho con CookNest

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