Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pollo con miel y mostaza

1 ración · 342 kcal

Ingredientes

- Bolsa para congelar
- Leche evaporada
- 1 cucharadita de miel (o edulcorante)
- Un buen pegote de mostaza
- Sal
- Pechuga de pollo en daditos
- Un poquito de aceite

POR RACIÓN

Proteínas	37 g
Grasas	17 g
Hidratos	9,9 g
Fibra	0,5 g

Elaboración

1. Poner una bolsa para congelar dentro de un vaso
2. Añadir leche evaporada
3. Añadir una cucharadita de miel o edulcorante y un buen pegote de mostaza
4. Añadir sal y la pechuga de pollo en daditos
5. Remover
6. Meter en la nevera unas cuantas horas
7. Cocinar el pollo en la sartén con un poquito de aceite

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition