HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Fiambre de pollo casero

15min · 4 raciones · 127 kcal

Ingredientes

- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de cebolla en polvo
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **1 cucharadita** de sal
- Pimienta negra al gusto
- **2 cucharadas** de aceite de oliva
- **1** pechuga de pollo
- **1 cucharadita** de hierbas, las que tengáis

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**8,3 g**
Hidratos	**1,4 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboración

1. Mezclar en un bol el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón dulce, las hierbas, la sal y la pimienta negra recién molida
2. Terminar con un chorrito de aceite de oliva y mezclar todo hasta obtener esta mezcla de especias
3. Poner la pechuga de pollo en otro recipiente y verter la mezcla de especias
4. Dar un buen masaje al pollo para que quede totalmente recubierto con la mezcla
5. Colocar la pechuga arriba del todo sobre un par de trozos de papel de aluminio y envolverla, haciendo toda la presión posible
6. Meter el rollito en un cazo con agua hirviendo durante 15 minutos
7. Sacar el rollito y dejarlo enfriar al menos 4 o 5 horas
8. Una vez frío y reposado, ya está listo para prepararse en cualquier momento como bocadillo o tostada

RECOMENDACIONES

Ideal para preparar en cualquier momento un bocadillo o una tostada, para pre o post entrenamiento.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto