Pollo a la naranja

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

2 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **150 gr** pechuga de pollo
- ✔ **2 unidades** naranjas *(ralladura y jugo)*
- ✔ **1 unidad** cebolla
- ✔ **1 cda** edulcorante
- ✔ pimienta y pimentón *(a gusto)*
- ✔ **1 cdita** salsa de soja
- ✔ **1 taza** caldo vegetal

Preparación

1. Mezclar el jugo y la ralladura de las naranjas con el pimentón y pimienta.
2. Frotar con esta mezcla el pollo y dorarlo con rocío vegetal en una sartén, agregar caldo.
3. Cocinar tapado con cuidado que no se seque.
4. Dorar la cebolla cortada en aros finitos con rocío vegetal e incorporar a la preparación anterior.

Información Nutricional (por porción)

240 CALORÍAS

35g	20g	8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **2g**
- Sodio: **350mg**
- Azúcares: **15g**
- Grasas sat.: **1.5g**
- Colesterol: **60mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038