Pollo a la naranja con sesamo

Cooking Service

Receta Saludable

1 porciones | Media | Almuerzo

Ingredientes

- **150 gr** pechuga de pollo
- **2 unidades** naranjas *(jugo y ralladura)*
- **1 unidad** cebolla *(en aros)*
- **1 cda** sésamo para empanar la suprema
- **½ unidad** huevo batido
- **1 cda** stevia
- pimienta y pimentón *(a gusto)*
- **1/2 cdita** salsa de soja
- **2 cdas** sesamo

Preparación

1. Mezclar el jugo (reservar una parte) y la ralladura de las naranjas con un poquito de pimentón dulce y pimienta.
2. Frotar con esta mezcla el pollo y dorarlo en sarten pincelada con aceite de oliva , agregar caldo, el jugo reservadoy pasarlo por huevo y semillas de sésamo.
3. Terminar de cocinar en horno para tostar el sésamo con cuidado que no se seque.
4. Dorar la cebolla cortada en aros finitos y agregarla por encima del pollo. Servir. 13.

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