

POLLO TERIYAKI

1 porción

Costo: \$18.00

INGREDIENTES

Para marinar:

- ¼ de taza de salsa de soya
- ¼ de taza de vinagre de arroz
- ½ cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de jengibre en polvo
- ½ pechuga de pollo (100grs)

Para cocinar:

- 1 taza de germen de soya
- 1 taza de pimiento en julianas
- 1 cucharadita de aceite de soya
- ½ taza de arroz blanco
- 1 cucharadita de ajonjolí tostado

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar los ingredientes y marinar el pollo en refrigeración por una hora como mínimo.
2. En un sartén con el aceite “sellar” la pechuga y reservar.
3. Saltear las verduras y cocinar por 1 minuto a fuego alto.
4. Agregar la marinada y cocinar hasta que la salsa espese ligeramente.
5. Servir el pollo con las verduras y el arroz blanco
6. Espolvorear el ajonjolí.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	279
Proteínas (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	31
Fibra (g)	1.5
Lípidos (g)	11
Colesterol (mg)	17