

# POLLO DULCE.

Muscle Mag México. Vol. 5. #57. Pág. 20.

## Ingredientes:

- 4 Tazas de arroz blanco hervido.
- 2 Pechugas de pollo sin piel, deshuesadas y cortadas en trozos.
- ½ Taza de miel.
- ½ Taza de salsa de soya.
- ½ Taza de cebolla verde picada.
- 2 Tazas de champiñones frescos rebanados.
- 12 Papitas de cambray.

## Preparación:

Calienta el arroz. Mezcla la miel y la salsa de soya; cubre el pollo con esta mezcla. Cocina en el horno a 325 grados durante 45 minutos. Asa ligeramente la cebolla verde, los champiñones y las papitas de cambray en una sartén con PAM, incorpora el pollo y cocina durante unos minutos más. Sirve sobre el arroz previamente calentado.

Rinde: 2 porciones.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

<b>Calorías</b>	<b>300</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>2.8g (4% de las calorías)</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>2g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>600mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>99g (79% de las calorías)</b>
<b>Proteína</b>	<b>40g (17% de las calorías)</b>
<b>Fibra</b>	<b>4g</b>