

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.

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