

**BONELESS A LA PLANCHA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 3 porciones de pechuga de pollo sin piel (90 g)
- 1 taza de zanahoria picada cruda (128 g)
- 2 troncos de apio, crudo (210 g)
- 2 cucharadas de salsa de barbecue (32 g)
- 1 pieza de limón (68 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º PRIMERO PICAMOS LA PECHUGA EN CUBOS Y LA SAZONAMOS CON SAL, PIMIENTA MOLIDA Y AJO EN POLVO, DESPUES METELAS EN UNA BOLSITA SIPLOC Y AGREGA EL BARBECUE O LA SALSA QUE PREFIERAS. TENDRÁS QUE HACER ESTO UNAS 5 HORAS ANTES DE QUE VALLAS A PREPARARLAS SI QUIERES QUE AGARRE MEJOR EL SABOR DE LA SALSA.
- 2º UNA VEZ PASADAS LAS HORAS CUANDO YA QUIERAS PREPARALOS , SOLO SACALOS DE LA BOLSITA, PREPARA EL SARTEN CALIENTE A FUEGO MEDIO Y COLOCA BONELESS , UNOS MINUTITOS Y DALE VUELTA, SI ES NECESARIO PUEDES AGREGAR OTRA CUCHARADITA DE SALSA Y MEZCLAR. UNA VEZ COCIDOS, RETIRALOS DEL FUEGO.
- 3º PICA LA ZANAHORIA Y EL APIO EN TIRAS DELGADAS Y SIRVE, SIN USAR ADEREZO, SAZONA TUS VERDURAS CON UN POCO DE LIMÓN.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [490 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	200 kcal	10 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	9 mg	44 mg	15 %
SODIO	97 mg	477 mg	20 %
H. CARBONO	4 g	21 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	-