



## PECHUGA DE POLLO GRATINADA

Una receta perfecta para un almuerzo ligero y saciante

 30 minutes

 2 porciones

## INGREDIENTS

- 1 unidad "canario" of tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 guarnición of lechuga, cruda [35 g]
- 2 lonchas of queso Emmental [50 g]
- 1 filete of pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 sobre comercial of sal común [1 g]
- 1 cuchara de café of black, pepper [3 g]

## COOKING METHOD

- 1º Poner aceite en una sartén y cocinar las pechugas por ambos lados con un poco de sal y pimienta. Retirar cuando están doradas.
- 2º Colocar la carne en un bandeja para horno para proceder a preparar las pechugas de pollo gratinado. Aparte, precalendar el horno a 180°C.
- 3º Colocar sobre cada filete una loncha de queso y un poco de orégano picado. Luego, hornear las pechugas hasta que el queso esté gratinado.
- 4º Retirar las pechugas de pollo gratinados al horno y servir calientes acompañados de una ensalada de tomate y lechuga, patatas asadas o otra guarnición

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN [159 g]	% DRI
ENERGY	125 kcal	198 kcal	10 %
PROTEIN	16 g	26 g	52 %
CARBOHYDRATE	1 g	2 g	1 %
SUGARS	1 g	1 g	2 %
FAT	6 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	5 g	24 %
FIBER	1 g	1 g	4 %
SODIUM	199 mg	316 mg	13 %