

Recetas dietplus



Fase: **De ataque**

Tipo : **Plato**

Receta : **Brochetas de pollo**

Calorias
260 por persona

Preparación
10 min

Cocción
35 min

Ingredientes

Para una persona

- 1 pechuga de pollo
- 1 cucharadita de mostaza fuerte
- ½ cucharadita de zumo de limón
- 5 cl de agua caliente
- ½ cubo de caldo de gallina sin grasa
- 1 pizca de ajo seco
- 1 cucharadita de leche desnatada
- ½ cucharadita de maicena

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180°C (t. 6).
2. Corta la pechuga de pollo en trozos grandes y ponla en una ensaladera.
3. Mezcla en un bol la mostaza, el zumo de limón, el ajo y la mezcla de agua y caldo de gallina.
4. Vierte las 3/4 partes de la preparación sobre el pollo.
5. Mezcla bien y pon todo en la nevera durante 2 horas.
6. Al cabo de las 2 horas, ensarta los trozos de pollo en las brochetas.
7. Ponlo a dorar al horno durante 15 minutos.
8. Diluye la maicena en la leche.
9. Vierte una cuarta parte de la preparación que tenías reservada en una cacerola pequeña y mézclala con la leche.
10. Calienta todo a fuego lento hasta que la salsa espese.

® dietplus.es

El especialista del reequilibrio alimentario