

Pechugas de Pollo con Mostaza

INGREDIENTES:

1 lb Pechugas aplanadas, sin piel y sin hueso, 4 oz cada una
1 *cuch* Sal
¼ *cuch* Pimienta blanca
Ajo en polvo
4 *cuch* Mostaza
1 *cuch* Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Salpimiente las pechugas y ponga ajo al gusto. Unte con la mostaza por ambos lados y deje reposar. En una sartén o comal, engrase con la cucharita de aceite de oliva y ase.

Porciones: 4

Porción = 1 pechuga

Información Nutricional por Porción

185 calorías, 1 g carbohidratos, 28 g proteínas, 7 grasas,
239 mg sodio, 69 mg colesterol, 0g fibra