



COUS COUS DE BRÓCOLI CON PECHUGAS DE POLLO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pechuga de pollo
- 1 unidad de brócoli
- 1 unidad de naranja
- 40 g de aceite de oliva
- 80 ml de salsa de soja sin gluten
- 20 g de miel
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Con la ayuda de un cuchillo raspa el brócoli para sacar todas las semillitas y obtener así migas de brócoli, similares a la sémola propia del cous cous.
- Escalda el brócoli durante 30 segundos en agua hirviendo y enfríalo rápidamente en agua con hielo, reserva. Mientras tanto cocina las pechugas de pollo en un cazo con la salsa de soja y la miel, hasta lograr que el pollo se caramelice.
- Al momento de servir saltea en el aceite el brócoli con la naranja.
- Sirve acompañado de las pechugas de pollo caramelizadas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10.4 g	Grasas 18.6 g
Kcal 351	Proteínas 34 g