

POLLO A LA PLANCHA

1 raciones

12 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

237 kcal

Grasas

7 g

Fibra

g

Proteínas

43 g

Carbohidratos

g

Sal

0.8 g

Ingredientes

- 200 g de pechuga de pollo
- 5 g de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Calienta una sartén con aceite de oliva.
- 2** Coloca la pechuga de pollo en la sartén.
- 3** Cocina la pechuga de pollo por ambos lados.
- 4** Espolvorea sal.
- 5** Añade pimienta.
- 6** Cocina hasta que la pechuga de pollo esté dorada.

Consejos

- Seca bien la pechuga antes de cocinar para que se dore y no “cueza” en la sartén.
- Cocina con la sartén/plancha bien caliente y evita pinchar la carne para no perder jugos.
- Ajusta el punto con reposo final de 2 minutos fuera del fuego para que quede más jugosa.
- Si la pechuga es gruesa, aplástala ligeramente para igualar el grosor y lograr una cocción uniforme.