



POLLO CON MIEL

4 Porciones

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite
- 2 pechugas medianas, sin piel sin hueso y partidas por la mitad
- Sal y pimienta
- ½ taza de miel de abeja (125ml)
- 1 limón sólo el jugo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 taza de yogurt light
- 1 taza de crema reducida en grasa
- Arroz blanco para acompañar
- Ramitas de perejil para decorar

Procedimiento:

1. Horno precalentado a 210° C.
2. Calienta el aceite y sella las pechugas previamente salpimentadas y colócalas en un refractario, tápalas con papel aluminio. Hornea por 30 minutos o hasta que estén perfectamente cocidas.
3. Licua la miel con el jugo, la mostaza, el yogurt y la crema. Vierte a una cacerola y cocina por 10 minutos hasta que espese ligeramente.
4. Ofrece las pechugas bañando con un poco de la salsa y sirve con arroz blanco.
5. Decora con ramitas de perejil.

Tiempo de Preparación: 40 min.

Grado de Dificultad: ***

Muy Fácil: *
Fácil: **
Medio: ***
Difícil: ****
Muy Difícil: *****