



# POLLO A LA PARRILLA

## CON VERDURAS Y SALTEADO DE KALE

Deliciosa y jugosa pechuga de pollo acompañada de kale, un súper alimento lleno de vitaminas, minerales esenciales, fibra y proteína.

### INTOLERANCIAS



### INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

4 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado especialmente las carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



PERFORAR



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

### INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• PECHUGA DE POLLO	1'	2'
• PIMIENTOS ASADOS		
• SALTEADOS DE KALE	30"	1'
• GREMOLATA DE PIPAS DE GIRASOL		

### EMPLATADO

Elige un plato llano y coloca la PECHUGA DE POLLO formando un semicírculo. Añade la cantidad de GREMOLATA DE PIPAS DE GIRASOL deseada por encima, justo debajo de él coloca los PIMIENTOS ASADOS y en el hueco restante el SALTEADO DE KALE.

AHORA, DISFRUTA DE TU COMIDA Y TERMINA CON EL DELICIOSO POSTRE.