



PECHUGA DE POLLO ESPECIADA A LA MORUNA CON TABULÉ Y BIMÍ AL VAPOR

Este plato ceutí, con gran dulzura e intensidad, muestra las influencias andaluzas, árabes y bereberes que se mezclan en esta región.

INTOLERANCIAS

APIOS

SOJA

LACTOSA

SÉSAMO

PESCADO

CRUSTÁCEOS

HUEVO

SULFITOS

GLUTEN

INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS

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

ABRIR EL FILM

CALENTAR

EMPLATAR

DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• PECHUGA DE POLLO MORUNA	30''	1'
• SALSA MORUNA	30''	1'
• TABULÉ		
• BIMÍ AL VAPOR	30''	1'

EMPLATADO

Elige un plato llano y crea en el una base de TABULÉ, sobre ella coloca la PECHUGA DE POLLO MORUNA de forma escalonada y el BIMÍ AL VAPOR. Acompañala con la cantidad deseada de SALSA MORUNA.