

Pollo marinado al horno con cereales de alto contenido en fibra

- 2 pechugas de pollo
- 100 g de salsa de soja
- 40 g de vinagre de arroz
- 125 g de azúcar
- 100 g de sake
- 250 g de miso blanco
- Para el empanado: harina, huevo y cereales de alto contenido en fibra



Preparación

1. Corta las pechugas de pollo en tiras.
2. Mezcla los ingredientes de la marinada y sumerge las tiras de pechuga. Deja reposar durante 24 horas y escurre.
3. Empana las pechugas pasando primero por harina, luego por huevo batido y finalmente por los cereales triturados.
4. Fríelas en abundante aceite.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus + galleta integral
Fibra:	Más de 10 g.
Tiempo:	10-15 min.
Calorías:	300-400 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.