

POLLO CON GUISANTES EN CAMA DE BURRATA

POLLO SOBRE UNA DELICIOSA CAMA
EN LA QUE NO TE PODRÁS ECHAR UNA SIESTA





POLLO CON GUISANTES EN CAMA DE BURRATA

Ingredientes necesarios:

🍗 1 Pechuga de Pollo (120g)

📦 Guisantes, en lata o cocidos previamente (120g)

🧀 1 Burrata

Macronutrientes:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
12gr	53gr	24gr



POLLO CON GUISANTES EN CAMA DE BURRATA

Preparación

Echar una cucharada de aceite de oliva en una sartén y cuando esté más caliente que un entrenamiento del Reto de Aquadeus a las 16:00h de la tarde... añadimos la pechuga de pollo cortada en daditos y lo doramos un poco.

Cuando coja color el pollo, añadir los guisantes y rehogamos con pimentón, sal y pimienta (especias a nuestro gusto), un chorreón de vino blanco si queremos.

En el plato donde vamos a servir la comida, abrimos una burrata y lo extendemos para hacer una cama con la crema del queso.

Sacamos el contenido de la sartén y lo ponemos sobre la “cama de burrata” ¡y a disfrutar de la comida!

Este es un plato muy sencillo, rápido y rico en proteínas, ideal para recuperarnos de nuestros entrenamientos semanales. Sería una buena cena de recuperación.

Si por la tarde vamos a tener carrera y utilizamos la receta como nuestra comida de mediodía, podemos complementar los hidratos que necesitamos con el postre o con la merienda. Siempre carbohidratos de calidad (plátano, por ejemplo) pero también nos vale una rebanada de pan de centeno con aceite de oliva y con una loncha de jamón encima.

POLLO CON GUISANTES EN CAMA DE BURRATA

