



PECHUGAS EN SALSA DULCE Y ENSALADA VERDE

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo aplanadas
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de berros, limpios
- 1 jitomate cortado en gajos pequeños

Para la salsa:

- 1 barra de mantequilla (90 gr)
- ½ taza de Azúcar BC, 200 ml de jugo de mandarina o naranja

Procedimiento:

1. Corta los bisteces de pechuga en fajitas y salpimenta, calienta el aceite y fríelas hasta que estén doradas y reserva.
2. Lava y trocea la espinaca y mezcla con los berros coloca en un platón y sobre esta coloca un poco de la pechuga ya cocida y el jitomate. Reserva.
3. Calienta la mantequilla y añade el resto de los ingredientes, deja cocinar hasta que espese ligeramente y retira del fuego. Deja enfriar.
4. Sirve las pechugas con esta salsa.

Tiempo de preparación:

35 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4