

BAGUETTE DE POLLO

Lista de INGREDIENTES

Baguette integral	1 pieza (de 15 cm)
Milanesa de pollo	60 gramos
Ajo en polvo	½ cucharadita
Cebolla en polvo	½ cucharadita
Frijoles molidos	¼ taza
Jitomates sin semillas	¼ piezas picadas
Queso panela	20 gramos
Aceite vegetal	al gusto



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- En un recipiente revuelva las salsas con el ajo y la cebolla en polvo, añada las milanesas.
- 2.- Refrigere 20 minutos.
- 3.- Escorra las milanesas, áselas en una parrilla untada con poco aceite, añada el queso panela hasta que estén cocidas y doradas por los dos lados.
- 4.- Corte el baguette en 4 partes, luego a la mitad y a lo largo, retire el migajón.
- 5.- Unte los frijoles en las bases, acomode las milanesas y las rebanadas de jitomate en la pieza de pan.
- 6.- ¡Disfrute!

Acompañamiento SUGERIDO

Puede servir con ensalada o verduras cocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)	Agua (ml)
406	27.6	8.2	54.6	285	241.5	437	4.7	53.3

