

SALTIMBOCCA DE POLLO

INGREDIENTES (4 porciones)

4 pechugas de pollo sin piel y deshuesadas	360 Calorías
1/2 taza harina integral	130 Calorías de Grasa
2 cdas. aceite de oliva	15g Grasa Total
Betis Extra Light	4.5g Grasa Saturada
3/4 taza vino blanco seco	0g Trans
2 cdtas. salvia molida	100mg Colesterol
4 rebanadas de jamón serrano	740mg Sodio
4 rebanadas de queso mozzarella libre de grasa	9g Carbohidratos
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	2g Fibra
	1g Azúcar
	38g Proteína

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 350° F. En un recipiente profundo, sazonar las pechugas con sal y pimienta a gusto y cubrirlas con la harina ligeramente por ambos lados. En una sartén grande a fuego alto, calentar el aceite de oliva **Betis Extra Light** y sofreír las pechugas vuelta y vuelta para que sellen (5 minutos aproximados). Colocarlas en una bandeja plana para hornear. Agregar a la sartén el vino y la salvia. Cocinar por 2 minutos aproximados. Verter sobre las pechugas el líquido y colocar sobre éstas el jamón serrano y queso. Hornear por 6 minutos aproximadamente.

