

TAJADAS

EN REDUCCIÓN DE BRANDY

INGREDIENTES (4 porciones)	Valor Nutricional por servicio
4 pechugas de pollo	350 Calorías
1/2 taza de setas	90 Calorías de Grasa
1 cebolla amarilla cortadita	10g Grasa Total
2 cdas. Betis Extra Virgin Olive Oil & Mustard	2.5g Grasa Saturada
	0g Trans
1/3 taza pan integral rallado	70mg Colesterol
8 rebanadas de jamón serrano	730mg Sodio
3/4 taza Brandy	16g Carbohidratos
1/2 taza vinagre de vino tinto Betis	1g Fibra
1/3 taza Splenda Brown Sugar Blend	12g Azúcar
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	26g Proteína

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 375° F. Dar un corte mariposa a las pechugas, aplanarlas y sazonarlas con sal y pimienta a gusto. En un recipiente, mezclar las setas, cebollas, **Betis Extra Virgin Olive Oil & Mustard**, pan rallado y sazonar a gusto. Colocar de 2 a 3 cucharadas de la mezcla en un borde de las pechugas y enrollarlas firmemente. Envolverlas con las rebanadas de jamón serrano y hornearlas por 12 minutos aproximados. En una cacerola a fuego alto, agregar el Brandy, **vinagre de vino tinto Betis** y **Splenda Brown Sugar Blend** y cocinar revolviendo de vez en cuando hasta reducir el líquido a la mitad.

Para servir: Rebanar en tajadas y bañar con la reducción.

