



VITA THANI

Pechuga

DE POLLO CON PESTO DE ALBHACA Y SALVIA



INGREDIENTES

PESTO

- 1 TAZA DE SALVIA FRESCA
- 1 TAZA DE ALBAHACA FRESCA
- 1/3 TAZA DE ALMENDRAS ACTIVADAS(*)
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2/3 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL DEL HIMALAYA O DE MARAS

- 1 CDA DE GHEE O ACEITE DE COCO
- 2 PECHUGAS DE POLLO LIBRE DE ANTIBIOTICOS

PROCEDIMIENTO

- AGREGA TODOS LOS INGREDIENTES AL PROCESADOR DE ALIMENTOS, MENOS EL ACEITE DE OLIVA. PROCESA HASTA QUE ESTÉN BIEN COMBINADOS.
- CON UNA ESPATULA LIMPIA TODOS LOS COSTADOS DEL PROCESADOR PARA QUE TODA LA PREPARACION ESTE EN EL FONDO.
- CON EL PROCESADOR ENCENDIDO, AGREGA EL ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉ BIEN COMBINADO. RECTIFICA LA CANTIDAD DE SAL.
- EMPAPA LA PECHUGA LIMPIA Y SECA CON EL PESTO, POR AMBOS LADOS. GUARDALA EN UNA BOLSA ZIPLOC Y REFRIGERA POR UNAS 4 HORAS O HASTA UN DIA, PARA QUE LA CARNE TOME SABOR.



VITA THANI

Pechuga

DE POLLO CON PESTO DE ALBHACA Y SALVIA



- PARA HORNEAR, DERRITE EL GHEE Y AGREGALO EN UNA FUENTE PARA HORNEAR, COLOCA EL POLLO ENCIMA.
- HORNEA POR 10 MINUTOS O HASTA QUE ESTE DORADO. VOLTEA Y HORNEA POR 8 MINUTOS.
- PUEDES GUARDAR REFRIGERADO, CUANDO LA PECHUGA ESTE FRIA. TE RECOMIENGO CUARDALAS EN PORCIONES.
- REFRIGERADO TE DURA HASTA 2 SEMANA. TE RECOMIENDO QUE LOS REFRIGERES O CONGELES EN PORCIONES, ASI SERA MAS FACIL CALENTAR. PERO OJO QUE NO SE TE OLVIDE QUE LO TIENES CONGELADA

(*) NO LO INCLUYAS SI ESTAS EN LA FASE DE ELIMINACIÓN DEL PROTOCOLO AIP.

[IR A VER LA PUBLICACION DE LA
RECETA PARA MAS DETALLE](#)