

## POLLO AL LIMÓN

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Pechugas de pollo deshuesada, sin piel	225 g.	56 g.
• Clara de huevo	1 ud.	
• Harina de maíz	2 Cucharadas	
• Aceite girasol	70 ml.	
<b>Salsa:</b>		
• Caldo de pollo	70 ml.	
• Zumo de limón	2 cucharadas	
• Edulcorante	2 cucharadas	
• Salsa de soja	2 cucharadas	
• Vino de arroz o jerez	2 cucharadas	
• Ajo finamente cortado	1	
• Chile en polvo	¼	
• Harina de maíz con 1 cucharadita de agua	1 cucharadita	

## ELABORACIÓN

Cortar las pechugas en tiras de 7 cm. de largo. Ponerlas en un cuenco con la clara de huevo y la harina de maíz, dejarlo en la nevera unos 20 minutos calentar el wok hasta alcanzar una temperatura moderada. Echar las tiras de pollo y revolverlas con rapidez en el aceite para que no se peguen. Mantenerlas así hasta que adquieran color blanco.

Escurrirla inmediatamente.

Secar el wok y calentar. Poner todos los ingredientes para la salsa menos la harina de maíz y agua. Dejar cocer todo unos dos minutos a fuego muy fuerte y entonces añadir la mezcla de harina. Dejar cocer un minuto y añadir el pollo. Saltearlas el tiempo suficiente para que queden bien empapadas de salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
-------------------------	--

	<b>Por persona:</b>
Kilocalorías	204,5 Kcal
Hidratos de Carbono	9,6 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1R
Proteínas	15 g.
Grasa	12 g.

<b>Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina Internacional</b>
--