



JAMONES

# Pechuga a la plancha

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías

**320**

🔥 Grasa

**21 g**

🔥 Proteína

**23 g**

Para un almuerzo balanceado o una cena práctica y deliciosa, una pechuga a la plancha siempre viene bien, ya que es una receta original, buena fuente de proteínas que te ayudará al desarrollo de tus músculos.

## Ingredientes

- Jamón Selecto: Pierna de cerdo ahumada**  
8 tajadas de Jamón Selecto Pietrán delgadas
- 2 pechugas de pollo
- 1/2 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- Ralladura de naranja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 espárragos
- 6 tomates cherry

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Esta receta de pechuga a la plancha es un plato que puedes hacer para tus comidas principales del día. El pollo es una carne muy consumida alrededor del mundo, es práctica y fácil de preparar, además puede ayudarte a mantener tus hábitos de alimentación saludable y ligera. En esta ocasión te proponemos una exquisita variación de la receta añadiendo Jamón Selecto Pietrán, a continuación el paso a paso de esta preparación.

### ¿Cómo preparar pechuga a la plancha?

- Parte las pechugas verticalmente.
- Adereza con el ajo, la ralladura de naranja, albahaca, mostaza y la mitad del aceite de oliva.
- Sazona con sal y pimienta.
- Enrolla una tajada de jamón alrededor de cada pedazo de pollo.
- En una sartén caliente sella cada pedazo de pollo hasta que dore y esté cocido.
- Acompaña con los espárragos y los tomates salteados en aceite y sazonados con sal y pimienta.

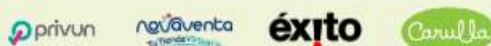
Te ayudamos con un consejo útil que potenciará el sabor en tu receta, es agregarle zumo de limón con ajo finamente picado, esto le dará un sabor delicioso que te sorprenderá.

Nosotros ponemos las ideas y tú pones las ganas para disfrutar de una receta balanceada y deliciosa como esta, que acompaña tu estilo de vida saludable.

Como complemento para esta receta o para una preparación completamente nueva te recomendamos probar una [ensalada griega](#), un plato tradicional de la dieta mediterránea. Anímate a prepararla y vive el placer de cuidarte.



**Compra tus productos a un clic**



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)