

## Pollo a la Naranja con Espinacas



### Sirve:

4 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
10" Chef's Gourmet Skillet  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en  
Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Este entrante ligero es fácil y rápido de preparar en la Sartén Gourmet. Perfecto para una cena rápida entre semana. Añade pan crujiente o arroz al vapor para una comida más contundente.

- 1 ¼ libras de  
pechuga de pollo deshuesada, cortada en rodajas  
(567 g)
- 1 cucharadita de  
piel de naranja, rallada con Cono #1  
(2 g)
- 1 cucharadita de  
mostaza  
(5 g)
- ¾ taza de  
zumo de naranja recién exprimido (aproximadamente 2  
naranjas)  
(180 ml)
- 2 cucharadas de  
sirope de arce  
(42 g)
- 1 diente de ajo,  
rallado con Cono #1  
sal y pimienta al gusto
- 7 onzas de  
espinacas baby  
(198 g)
- 1 naranja, sin piel, con los gajos separados

## Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a fuego medio.
2. Mientras se calienta la sartén, sazona el pollo con sal y pimienta recién molida.
3. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 minutos, pon el pollo en la sartén con cuidado de no solapar los trozos. Tapa la sartén, dejando la tapa entreabierta.
4. Cocina el pollo hasta que se dore, unos 4 minutos. Dale la vuelta y cocina durante otros 3-4 minutos por el otro lado.
5. Mientras el pollo se cocina, en un bol pequeño mezcla la ralladura de naranja, la mostaza, el zumo de naranja, el sirope de arce, el ajo, la sal y la pimienta. Remueve para combinar.
6. Después de que el pollo se dore por ambos lados, retira la tapa, vierte la mezcla de zumo de naranja sobre el pollo y vuelve a tapar. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, saca el pollo de la sartén y pon en un plato.
7. Sigue cocinando la mezcla de zumo de naranja a fuego medio durante unos 3-4 minutos hasta que la mezcla comience a reducirse y espesar.
8. Añade las hojas de espinaca a la sartén y remueve suavemente para ablandar las espinacas un poco, unos 30 - 45 segundos.
9. Para servir pon  $\frac{1}{4}$  de espinacas en el plato y cubre con  $\frac{1}{4}$  de las rebanadas de pollo, rocía con la salsa y decorar con los gajos de naranja. Sirve con un toque de pimienta molida, si lo deseas.

## Consejos:

- Puedes usar muslos de pollo en lugar de pechugas.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 249  
**Grasa Total:** 3g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 85mg  
**Sodio:** 133mg  
**Carbohidratos:** 21g  
**Fibra** 3g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 11g  
**Proteína:** 35g