

Receta
**TOSTADAS
GLOW POLLO
CITRUS-MISO**

CON CREMA PROTEINADA CHILI DULCE

*Better***you.**
— METHOD —



PARTE 1 POLLO CITRUS-MISO

Ingredientes



Tiempo total
15 MINS



PORCIONES
1 PORCIÓN

- 150 g pechuga de pollo cocida y deshebrada finamente
- 1 cdita (5 g) miso blanco
- 1 cdita (5 ml) jugo limón amarillo
- ½ cdita (2 ml) miel o monkfruit miel
- ¼ cdita (1 ml) aceite de ajonjolí tostado
- 1 pizca sal rosa
- 1 pizca pimienta blanca

Preparación

1. Mezcla miso, jugo de limón, miel, aceite de ajonjolí, sal y pimienta blanca.
2. Bate hasta formar una pasta tersa.
3. Agrega el pollo deshebrado y mezcla hasta que quede completamente cubierto.

PARTE 2

CREMA PROTEINADA YOGURT – CHILI

Ingredientes

- 3 cdas (45 g) yogurt griego 0% grasa
- ½ cdita (3 ml) salsa chili dulce sin azúcar
(o mezcla siracha + monkfruit)
- ½ cdita (2 ml) jugo de limón
- 1 pizca sal rosa
- 1 pizca paprika ahumada

Preparación

4. Mezcla yogurt, chili dulce, jugo de limón, sal rosa y paprika.
5. Bate hasta obtener crema espesa y brillante.

Betteryou.
— METHOD —



PARTE 3

BASE Y COMPLEMENTOS



Ingredientes

- 2 tostadas de maíz horneadas (sin aceite)
- ¼ taza (30 g) pepino en cubitos mini
- 2 cdas (20 g) col morada rallada
- 1 cda (5 g) cilantro picado
- 1 cdita (3 g) ajonjolí negro
- Chorrillo de limón extra

Preparación

6. Unta crema proteinada sobre cada tostada.
7. Coloca el pollo citrus-miso encima.
8. Añade pepino, col morada y cilantro.
9. Finaliza con ajonjolí negro y un toque de limón.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Calorías	342 kcal
Proteína	42 g
Carbohidratos	24 g
Azúcares naturales	6 g
Grasas totales	7 g
Grasas saturadas	1.4 g
Fibra	3.5 g
Sodio	410 mg
Potasio	490 mg
Calcio	118 mg
Magnesio	32 mg
Hierro	1.3 mg



-
- Altísima proteína ideal para tonificación y saciedad.
 - Miso: probióticos naturales para inflamación y microbiota.
 - Yogurt + pollo: combinación proteica de alta biodisponibilidad.
 - Pepino + col morada: antioxidantes, hidratación y desinflamación.
 - Umami premium sin calorías extras.
 - Chili dulce + cítrico: digestión ligera y glow en la piel.
-