

# Mini sándwich de pollo y piña a la parilla



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 6

**Prep:** 15 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

## INGREDIENTES

- Jugo de 1 lima
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada vinagre de manzana
- Sal y pimienta, al gusto
- 3 pechugas de pollo sin huesos o piel, cortadas por la mitad
- 6 anillos de piña fresca o enlatada
- 2 cucharadas salsa de Teriyaki
- 6 panecillos de trigo integral, cortados por la mitad

## PREPERACIÓN

1. Haga el adobo por bata el jugo de lima y limón, el vinagre de sidra, sal y pimienta en un tazón grande. Añada el pollo y revuelva para bañarlo. Cubra el tazón con una tapa o envoltura plástica, y marine en el refrigerador por 1 hora.
2. Precaliente la parilla a fuego medio-alto y engrásela poco.
3. Después de 1 hora, quite el pollo del adobo y sacuda el extra.
4. Cocine a la parilla por 5-7 minutos a cada lado o hasta que los jugos estén transparentes.
5. Cocine la piña a la parilla por 2-3 minutos a cada lado o hasta que esté caliente y tenga manchas de la parilla.
6. Unte 1 cucharadita de la salsa Teriyaki a cada panecillo seguido por un pedazo de pollo y piña. Añada lechuga, tomate y cebolla si desea.



## Información Nutricional

Porción: 1 sándwich

<b>Calorías</b>	<b>205</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>15 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>495 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>34 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	11 g
<b>Proteína</b>	<b>14 g</b>

Fuente de receta: Lindsey Pfeiffer