



Sorprende a tú novio con una cena romántica

Descripción

No necesitas ser una experta en la cocina, puedes preparar una rica comida para dos fácil, rápida y sana

Nicol Wiehoff

nwiehoff@todomujeres.cl

[Follow @nicolwiehoff](#)



sorprende a tu novio con un pollo a la mostaza y miel. No te va a quitar más de 15 minutos

SANTIAGO.- Es viernes por la noche y no tienes ganas de salir, ya que llegaste cansada de tanto trabajo, tú novio te pide que salgan para distraerse, pero lamentablemente no quieres ir de fiesta. ¿Por qué no lo sorprendes? espéralo con una rica comida hecha por ti, prepara la mesa y pon una velas para darle un toque más romántico, acompaña la cena con un vino o champán y con música de fondo.

Pollo con salsa de mostaza y miel: es una comida fácil, rápida y sana de preparar, no tardarás más de 15 minutos.

Ingredientes:

-2 pechugas pequeñas de pollo deshuesadas

– sal

-pimienta

– 2 cucharada de aceite

la salsa:

-2 cucharadas de cebolla finamente picada

-1 diente de ajo rallado

-1 taza de caldo de pollo

-1 cucharada de mostaza

-2 cucharadas de miel

-perejil

El puré

-1/2 taza de media crema

-1 cucharada de consomé de pollo

-2 papas cocidas

-1 zanahorias

-2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Fecha de creación

septiembre 2013