

## Κοτόπουλο Aloha



Μερίδες: 4

### Υλικά:

- 1 κονσέρβα (227 γ) φέτες ανανά, σε φυσικό χυμό
- 1 κ.γ σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ άμυλο καλαμποκιού
- 1 κ.γ Worcestershire sauce
- 1 κ.γ μουστάρδα Dijon
- ½ κ.γ αποξηραμένο θυμάρι
- 4 φιλέτα κοτόπουλο

#### Εκτέλεση:

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 205°C/ 400°F.
- Αφαιρέστε τον ανανά από το χυμό, χωρίς όμως να τον πετάξετε.
- Μέσα στον χυμό προσθέστε το σκόρδο, το άμυλο, το Worcestershire, τη μουστάρδα και το θυμάρι.
- Τοποθετείστε το κοτόπουλο σε ένα λαδωμένο ταψί, ρίξτε το χυμό από πάνω και ψήστε για 20 λεπτά.
- Κάθε τόσο υγραίνετε το κοτόπουλο με το χυμό.
- Βάλτε μια φέτα ανανά πάνω από κάθε φιλέτο και βάλτε στο φούρνο για ακόμη 5 λεπτά.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 172
- Πρωτεΐνη: 10 γρ.
- Υδατάνθρακες: 26 γρ.
- Λίπη: 3 γρ.

Ο ανανάς προσθέτει γλυκιά γεύση σ' αυτή την ήδη υπέροχη συνταγή με κοτόπουλο.