



RECETARIO SPEANUT

POLLO-SATAY-CON-SALSA-DE-CACAHUATE

POLLO SATAY CON SALSA DE CACAHUATE

La salsa que se come a cucharadas

MEDIDAS

40' **4** **25'** **15'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

600 g pechuga de pollo en tiras

• 2/3 taza Speanut Light

1 taza leche de coco

2 cda salsa de soya sin gluten (tamari)

1 cda jugo de lima

2 dientes ajo picado

1 cda jengibre rallado

1 cdita cúrcuma

1 cdita pasta de chile o sriracha

1 cda aceite neutro

POR PORCIÓN

412 **41g** **23g** **11g** **3g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Mezcla la cúrcuma, el ajo, la mitad del jengibre, el aceite y una cucharada de soya. Marina el pollo 20 minutos.
- 02 Ensarta las tiras en palillos de madera previamente remojados en agua.
- 03 Para la salsa, calienta la leche de coco a fuego medio sin que hierva.
- 04 Baja el fuego e integra la Speanut Light batiendo hasta que quede lisa.
- 05 Agrega el resto de la soya, el jengibre, la lima y la pasta de chile. Cocina 4 minutos.
- 06 Asa las brochetas 6 minutos por lado hasta que marquen.
- 07 Sirve con la salsa tibia aparte y cilantro picado encima.

Aquí Light no es una versión ligera: es la única sin endulzar, y una salsa satay con azúcar deja de ser salsa satay.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/pollo-satay-con-salsa-de-cacahuate

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-08 · INDONESIA · MEDIA

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 No dejes hervir la leche de coco después de agregar la crema: se corta y la salsa queda granulada.
- 02 Si la salsa espesa de más, una cucharada de agua caliente la devuelve a punto sin diluir el sabor.
- 03 Con Light la salsa sale limpia. Con Crunchy queda con textura, que también funciona pero cambia el plato.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Sirve en sartén si no tengo parrilla?

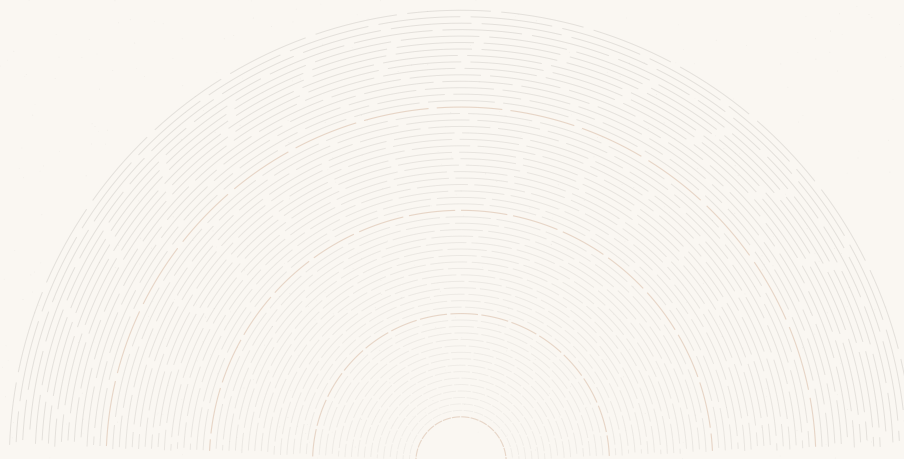
Sí. Sartén de hierro bien caliente, sin mover el pollo los primeros tres minutos para que marque.

¿Puedo usar Crunchy?

Sí, pero la salsa deja de ser lisa. Para satay clásico va mejor Light.

¿Cuánto dura la salsa?

Cinco días en refrigerador. Espesa en frío; se afloja con agua caliente.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

