

**GUIZO DE POLLO CON BONIATO [NUTRION LAGARES]**

 15 minutos  
 1 hora y 30 minutos  
 1 porción

**INGREDIENTES**

- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- Agua
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo (90 g)
- Pechuga de Pollo entera cortada en dados

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Troceamos la pechuga en dados de unos 2 o 3 cm, en dados más o menos iguales. Calentamos un chorrito de aceite de oliva en una cazuela grande y añadimos la carne. La doramos hasta que quede sellada por toda su superficie. Siempre removiendo y dándole vueltas para que se cocine por todos los lados.
- 2º Pelamos la zanahoria y el boniato. Agregamos las zanahorias cortadas en rodajas finas y el boniato en cuadrados pequeños.
- 3º Continuamos sofriendo las verduras y la carne unos 15 minutos.
- 4º Salpimentamos y añadimos el vino blanco. Dejamos que se cocine durante unos minutos para que el vino evapore su alcohol.
- 5º Cubrimos con agua y tapamos la cazuela. Cocinamos a temperatura media durante 1 hora. Pasado este tiempo, destapamos la cazuela y seguimos la cocción 45 minutos más.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [445 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	13 g	57 g	113 %
H. CARBONO	6 g	26 g	10 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	61 mg	272 mg	11 %