

**POLLO A LA JARDINERA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 taza de papa picada [85 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 taza de chícharo cocido sin vaina [40 g]
- 4 porciones de pechuga de pollo sin piel [120 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 2 piezas de jitomate guaje o saladet [130 g]
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado [240 g]
- 2 hojas de laurel [2 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una olla con agua hasta que llegue a punto de ebullición, agrega la sal y agrega la papa y la zanahoria durante 3 minutos para blanquearlas, retira de la cocción y sumerge las en agua fría para cortar la cocción, cuela y reserva.
- 2º Para el pollo a la jardinera, calienta un sarten a fuego medio sin aceite, calienta el pollo por ambos lados hasta que este cocido, añade la cebolla y el ajo, agrega el jitomate y el caldo de pollo, sazona con el tomillo, laurel, sal y pimienta.
- 3º Cocina alrededor de 10 minutos , una vez que el pollo este bien cocido agrega las verduras y cocina por 2 minutos mas.
- 4º Sírvelo con un poco de perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	103 kcal	5 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	9 mg	22 mg	7 %
SODIO	343 mg	858 mg	36 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	-