

POLLO AL PAPILOTE DAO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar un cuadrado de papel de aluminio.
- 2º Poner las verduras en rodajas y el pollo encima. Cerrar plegando los bordes para que no se salga el jugo y meter al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [306 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	40 g	80 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	36 mg	109 mg	5 %