



POLLO ENCEBOLLADO CON VINO BLANCO

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso de vino blanco, 11° [100 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 guarnición de champiñón, crudo [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Freír a fuego lento la cebolla hasta que caramelice, añadir el ajo casi al final.
- 2° Incorporar el pollo en dados pequeños y terminar de cocinarlo junto a la cebolla, champiñón y un chorrito de vino blanco.
- 3° Condimentar al gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [494 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	482 kcal	24 %
GRASA	3 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	32 mg	159 mg	53 %
SODIO	44 mg	218 mg	9 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	58 g	—