

POLLO A LA PORTUGUESA

 15 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, con piel, crudo [175 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1/4 taza de puré de tomate enlatado [63 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dorar el pollo con el aceite en un sartén, condimentar y reservar. En un sartén saltear la cebolla, agregar el pimiento, ajo, bouquet garni. Agregar medio vaso de agua y dejar reducir a la mitad. Agregar la salsa de tomate.
- 2º Colocar por encima el pollo y cocinar a fuego suave tapado unos 25 min aprox. Dar vuelta el pollo y agregar los tomates pelados cortados en cubos. Cocinar unos minutos más y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (512 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	326 kcal	16 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	20 mg	102 mg	34 %
SODIO	26 mg	133 mg	6 %
H. CARBONO	4 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	9 g	45 g	-