Carla Gausachs Prats
Técnico Superior en Dietética

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (O AIRFRYER) CON VERDURAS

10 minutos
35 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 250 gramos de jamoncitos de pollo rural Mercadona
- 5 unidades "canario" de tomate maduro, crudo (375 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- Especias al gusto (orégano, pimentón, romero...)
- Chorrito de vino blanco (opcional)
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpia y trocea las verduras. En una bandeja cubre la base con las verduras y luego pon encima los jamoncitos de pollo, luego añadimos el aceite, el vino blanco y las especias.

2º Introducimos la bandeja en el horno a 180 grados durante 35 minutos. A mitad de cocción podemos darle la vuelta a los jamoncitos para que se doren uniformemente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (684 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	103 %
H. CARBONO	3 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	16 g	18 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	71 mg	484 mg	20 %