

CHICHARON DE POLLO

 15 minutos 35 minutos 1 chicharon

INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo pechuga (media pechuga)
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharadita de orégano troceado (2 g)
- 2 gramos de hierba buena (2 ramitas)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º picar la pechuga de pollo
- 2º exprimir el jugo de medio limón grande.
- 3º agregar al Jugo de limón todos los ingredientes y reposar por 15 minutos
- 4º cocinar en un perol todos los ingredientes todos juntos, sin agregarle nada, solo con su jugo, hasta que esté a punto de fritas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CHICHARON (340 g)	% DDR
ENERGÍA	192 kcal	653 kcal	33 %
GRASA	10 g	34 g	53 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	342 mg	1163 mg	48 %
H. CARBONO	9 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	17 g	57 g	–