

POLLO A LA CÚRCUMA (COPIA)

sabrosa preparación de pollo

 10 minutos 25 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 3 gramos de cúrcuma
- 350 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 350gr de pollo lavado (media pechuga con hueso), picado. Poner en una olla antiadherente previamente calentado, agregar los condimentos
- 2º cocinar a fuego bajo por 20m aprox (sin agregar nada de agua)
- 3º servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [179 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	201 kcal	10 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	62 mg	111 mg	37 %
SODIO	384 mg	688 mg	29 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	38 g	—