



CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALSA DE MANZANA GFC

Carne de pollo, cebolla, aceite oliva, zumo de manzana, manzana y sal.

5 minutos

35 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de contramuslo deshuesado de pollo Mercadona
- 10 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de zumo de manzana
- 20 gramos de manzana
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén se sofríe el pollo hasta que esté dorado a fuego medio y se conserva, luego pelamos y cortamos la cebolla en juliana y la sofreímos en el mismo aceite, luego añadimos los trozos de manzana y el zumo de manzana y dejamos que se reduzca y espese el caldo unos cinco minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [105 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	19 %
H. CARBONO	5 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	233 mg	245 mg	10 %