



CONTRAMUSLO DE POLLO CON BRÓCOLI Y COLIFLOR GFC

Carne de pollo, brócoli, coliflor, aceite oliva, sal

🕒 10 minutos

🕒 35 minutos

🍴 1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de contramuslo deshuesado de pollo Mercadona
- 30 gramos de brócoli hervido
- 20 gramos de coliflor, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela hirviendo añadimos el brócoli y la coliflor y dejamos cocer durante unos 10-15 minutos o hasta que la raíz esté tierna. Mientras tanto en la plancha añadimos el contramuslo de pollo y lo dejamos hasta que esté sellado por cada lado y luego servimos con las verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (96 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	17 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	249 mg	238 mg	10 %