



### CONTRAMUSLO DE POLLO CON TOMATE GFC

Carne de pollo, tomate [sal, acidulante ácido cítrico], aceite de oliva.

5 minutos

35 minutos

1 Ración

## INGREDIENTES

- 50 gramos de contramuslo deshuesado de pollo
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la plancha hacemos el contramuslo hasta que estén sellado por ambas caras, luego en la sartén añadimos en tomate triturado y lo sofreímos con el pollo durante un minuto hasta que se mezclen bien los sabores luego añadimos un poco de agua y dejamos que se reduzca el agua y servimos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [85 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	19 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	321 mg	273 mg	11 %