



JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO GFC

Jamoncitos de pollo, tomate natural, especias (hiervas provenzales), cebolla, zanahoria, patata naturales, aceite de oliva, vino blanco (anhídrido sulfurosos y sulfitos) Alérgenos: sulfitos

10 minutos
45 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 60 gramos de jamoncitos de pollo
- 20 gramos de tomate maduro, crudo
- 10 gramos de cebolla
- 5 gramos de zanahoria, cruda
- 20 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 gramos de hiervas provenzales
- 1 gramo de vino blanco
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y trocea las verduras. En una bandeja cubre la base con las verduras y luego pon encima los jamoncitos de pollo , luego añadimos el aceite vino blanco y especias.
- 2º Introducimos la bandeja en el horno a 180 grados durante 35 minutos. Una vez pasado el tiempo servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [121 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	24 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	208 mg	251 mg	10 %