



GUISADO DE POLLO GFC

Carne de pollo, tomate natural, especias (hierbas provenzales), cebolla, zanahoria, patatas naturales, aceite de oliva, pimentón dulce, vino blanco
Alérgenos: anhídrido sulfurosos y sulfitos.

10 minutos
50 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de pollo entero troceado
- 20 gramos de tomate
- 10 gramos de cebolla
- 40 gramos de patata, cruda
- 5 gramos de zanahoria, cruda
- 1/2 gramos de pimentón, en polvo
- 1/4 gramos de hierbas provenzales
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 2 gramos de vino blanco
- 1/2 gramos de sal común
- 30 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír en una cazuela las verduras limpias y troceadas, empezando por la cebolla hasta que estén pochadas.
- 2º En la plancha doramos el pollo con el aceite y luego lo mezclamos con las verduras, dejamos que se mezclen los sabores de los alimentos durante un minuto para luego añadir el agua dejamos cocinando unos 30 minutos a fuego medio bajo, manteniendo la ebullición. Una vez que la carne se deshace al pincharla lo servimos en el plato con las verduras y el caldo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [163 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	19 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	5 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	150 mg	220 mg	9 %