



POLLO CON ARÁNDANOS Y ROMERO AL HORNO

 15 minutos 1 hora y 45 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de arándanos deshidratados
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 45 gramos de vinagre de vino
- 8 Piezas de diente de ajo [40 g]
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 5 gramos de romero fresco, solamente las hojas
- 1 cucharadita de paprika [2 g]
- 45 gramos de aceite de oliva
- 8 piezas de muslo de pollo crudo sin piel [960 g] y sin hueso
- 25 gramos de mantequilla
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo [2 g]
- 6 ramitas de tomillo fresco, solamente las hojas
- 400 gramos de cebolla blanca, en gajos
- 400 gramos de apio crudo, en bastones [3 cm]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Recuerda que esta receta no contempla la guarnición

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [224 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	264 kcal	13 %
GRASA	6 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	37 mg	82 mg	27 %
SODIO	231 mg	517 mg	22 %
H. CARBONO	8 g	19 g	6 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	–