



POLLO A LA CAZADORA

 10 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de perejil crudo limpio y seco (hojas y parte del tallo)
- 150 gramos de cebolla, en trozos
- 100 gramos de zanahoria, en trozos
- 100 gramos de apio crudo en trozos
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 4 piezas de pierna de pollo con piel cruda [921 g]
- 1/2 copa de vino tinto [50 g]
- 1/2 cucharadita de romero picado [2 g]
- 400 gramos de jitomate triturado, fresco
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta [1 g] recién molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	251 kcal	13 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	31 mg	105 mg	35 %
SODIO	375 mg	1276 mg	53 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	-