







POLLO A LA PAPRIKA EN OLLA

 15 minutos

 45 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 100 gramos de cebolla blanca en trozos medianos
- 400 gramos de pimiento rojo crudo chico
- 20 gramos de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de paprika [4 g]
- 2 cucharaditas de orégano [4 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 7 piezas de muslo de pollo crudo sin piel [840 g]
- 200 gramos de papa picada
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g]  1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g]  1/2 Cucharada de concentrado de caldo de carne [6 g]  1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [3 g]  1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [3 g]
- 300 gramos de agua
- 2 cucharadas de fécula de maíz [16 g]
- 150 gramos de requesón promedio [mezclar 10 seg. Vel. 3-4 antes de integrar a la receta]
- 20 gramos de jugo de limón
- 2 cucharaditas de cebollín [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [466 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	399 kcal	20 %
GRASA	4 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	30 mg	140 mg	47 %
SODIO	137 mg	639 mg	27 %
H. CARBONO	5 g	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	39 g	-