

HÍGADO ENCEBOLLADO AL VINO DE JEREZ

 15 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de cebolla blanca rebanada
- 4 Piezas de diente de ajo [20 g]
- 20 gramos de aceite de oliva
- 1.5 cucharaditas de pimentón [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimentón [1 g]
- 500 gramos de hígado de pollo crudo o 500 gramos de hígado de res crudo
- 50 gramos de vino de jerez
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [235 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	247 kcal	12 %
GRASA	4 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	160 mg	377 mg	126 %
SODIO	283 mg	666 mg	28 %
H. CARBONO	6 g	15 g	5 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	-