



PECHUGA DE POLLO/PAVO CON VERDURAS AIRFRYED (COPIA)

Deliciosa y jugosa pechuga acompañar con verduras asadas o ensalada

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga entera, sin piel.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g] al gusto
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
-
- 3-4 champiñones

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar la pechuga por ambos lados con aceite de oliva sal y pimienta
- 2º Usar en comenzar el programa activa el precalentamiento aproximadamente unos tres minutos
- 3º Una vez que han pasado los tres o cuatro minutos del precalentamiento habrá terminado, poner la pechuga de pollo en la cesta y vuelvo a colocarla en un programa a 180° durante 10 minutos. Depende de la freidora será más o menos tiempo, a mitad del tiempo dar la vuelta.
- 4º Puedes añadir verduras o tubérculos durante la cocción si tiene capacidad la freidora o hacer las verduras en una sartén mientras se cocina la pechuga. buena opción verduras ultracongeladas o bolsas al microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [273 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	11 g	30 g	60 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	480 mg	1311 mg	55 %