



## POLLO ASADO CON ALMENDRAS

Recetas Sanas

 55 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, entero, sin piel, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 10 gramos de almendra, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 2 gramos de perejil, fresco
- Medio vaso de caldo de pollo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir el aceite en una olla y el pollo troceado/limpio para dorarlo levemente. [Alrededor de 3-5 minutos]
- 2º Una vez el pollo esta dorado por fuera, añadimos la cebolla y el ajo cortados muy fino y rehogamos por 5 minutos.
- 3º Posteriormente añadimos el perejil
- 4º Añadimos las especias (1/2 Cucharadita de jengibre, 1/2 Cucharadita de pimienta, 1/2 Cucharadita de pimenton dulce y una pizca de canela molida). Y finalmente el vino.
- 5º Mezclar todo con cuidado y echar agua hasta casi cubrir la carne. Ponemos la piel de 1/2 limón.
- 6º Cuando hierva, déjalo reducir a fuego medio-fuerte hasta que quede sólo la mitad del agua 10-15 minutos.
- 7º Baja el fuego y, sin tapar la olla, deja reducir la salsa. Intenta controlar el fuego para que se consuma casi toda el agua pero nos quede suficiente salsa. [[Cuidado que no se quem]]
- 8º Finalmente añadimos las almendras y las ciruelas pasas. Removemos y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (205 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	14 g	29 g	59 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	49 mg	100 mg	4 %