



## GUISO DE POLLO

Carne de pollo, tomate natural, especias (hiervas provenzales), cebolla, zanahoria, patatas naturales, aceite de oliva, pimentón dulce, caldo de pollo.

 10 minutos 50 minutos 1 Ración

## INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo entero troceado Mercadona
- 20 gramos de tomate
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1/2 unidad pequeña de patata, cruda (55 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo (2 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 vaso de caldo
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír en una cazuela las verduras limpias y troceadas, empezando por la cebolla hasta que estén pochadas.
- 2º En la plancha doramos el pollo con el aceite y luego lo mezclamos con las verduras, dejamos que se mezclen los sabores de los alimentos durante dos minutos para luego añadir el agua dejamos cocinando unos 30 minutos a fuego medio bajo, manteniendo la ebullición. Una vez que la carne se deshace al pincharle lo servimos en el plato con las verduras y el caldo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (385 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	358 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	72 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	152 mg	525 mg	22 %