



GUISADO CON POLLO

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

 10 minutos 50 minutos 1 Ración

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo entero troceado
- 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 sobre comercial de sal común [1 g]
- 30 gramos de agua

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 (375 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	337 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	36 g	72 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	156 mg	524 mg	22 %