



SOLOMILLOS EN SALSA DE MANZANA

Un plato elegante sofisticado a la vez que económico para estas navidades.

 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de solomillo de pechuga de pollo o 140 gramos de pollo, entero, sin piel, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad pequeña de manzana (150 g)
- AOVE
- 35 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el pollo en tiras medallones o en la forma que más te guste échale un poco de sal y pimienta y en una sartén previamente calentada con un poco de aceite de oliva cocina el pollo a fuego medio durante 6 a 8 minutos y retira el pollo.
- 2º Corta la cebolla y la manzana con piel en rodajas.
- 3º En la sartén que antes has empleado hecha el AOVE y sofría fuego medio los trozos de cebolla y la manzana.
- 4º Pasado 5 o 6 minutos añade los trozos de pollo y un chorrito de agua y cocina durante varios minutos hasta que reduzca.
- 5º Añade la nata, un poco de sal y pon al fuego mínimo. Pasados 10 minutos la salsa habrá pesado lo suficiente para servir el plato en la mesa si ves que está antes hecha lo apartas antes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (377 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	455 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	67 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	4 g	13 g	67 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	36 mg	136 mg	6 %