



JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

Jamoncitos de pollo, tomate natural, especias (hiervas provenzales), cebolla, zanahoria, patata naturales, aceite de oliva.

 10 minutos 45 minutos 1 Ración

INGREDIENTES

- 300 gramos de jamoncitos de pollo
- 5 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [375 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad grande de patata, cruda [370 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 gramos de hiervas provenzales
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y trocea las verduras. En una bandeja cubre la base con las verduras y luego pon encima los jamoncitos de pollo , luego añadimos especias.
- 2º Introducimos la bandeja en el horno a 180 grados durante 35 minutos. Una vez pasado el tiempo servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [932 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	575 kcal	29 %
PROTEÍNA	5 g	49 g	97 %
H. CARBONO	7 g	64 g	24 %
AZÚCARES	2 g	19 g	21 %
GRASA	1 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	42 %
SODIO	52 mg	487 mg	20 %