



## POLLO AL HORNO CON PAPAS.

🕒 40 minutos

🕒 50 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad de pollo, entero, sin piel, crudo (500 g)
- 250 gramos de patata, cruda
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 60 gramos de vino blanco

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas (importante que sean finas para que se cocinen bien).
- 2º Cortar la cebolla y el pimiento rojo en juliana.
- 3º Colocar todo esto en la base de una fuente de horno.
- 4º Salpimentar y rociar con el aceite y el vino.
- 5º También salpimentar el 1/2 pollo.
- 6º Mientras hacemos todo esto precalentar el horno a 180º.
- 7º Colocar el 1/2 pollo encima de la base de papas y verduras.
- 8º Cocinar en el horno durante 40 minutos dándole la vuelta a los 20 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (797 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	761 kcal	38 %
PROTEÍNA	10 g	80 g	159 %
H. CARBONO	6 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	10 g	12 %
GRASA	3 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	183 mg	1460 mg	61 %