nutrium

Silvia Fernández Montañés Domínguez

Dietista-Nutricionista · IC-00173

MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS Y PAPAS

Receta super fácil de muslos de pollo con verduras y papas que se puede hacer tanto al horno como en la freidora de aire.

10 minutos
45 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 300 gramos de jamoncitos de pollo rural Mercadona
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 2 unidades pequeñas de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/4 gramos de hiervas provenzales
- 50 gramos de vino blanco
- 1/2 gramos de sal común
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpia y trocea las verduras y la papa.

2º En una bandeja añade a la base las papas y las verduras troceadas y luego pon encima los muslos de pollo. Rocías todo con la sal, la pimienta negra y las especias, luego añades el aceite y por último el vino blanco.

3º Cocinamos en el horno a 180 grados durante 30 minutos aproximadamente (depende del horno). Si se hiciera en freidora de aire serían sólo unos 20 minutos (también depende de la freidora de aire).

4º Una vez pasado el tiempo servimos y disfrutamos!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (783 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	585 kcal	29 %
PROTEÍNA	8 g	64 g	127 %
H. CARBONO	5 g	40 g	16 %
AZÚCARES	1 g	10 g	12 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	66 mg	514 mg	21 %