

**PECHUGA DE POLLO A LA NARANJA**

🕒 30 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 porción

**INGREDIENTES**

- Zumo de 2 naranjas
- 1 naranja troceada en gajos
- 1/2 cebolla
- Aceite
- 1/2 pechuga de pollo

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Troceamos el la pechuga en tacos y las cubrimos con el zumo de 1 naranja en un bol y dejamos macerar todo el tiempo posible [al menos 10-15 minutos]
- 2º Pochamos la cebolla a fuego medio hasta que quede bien doradita
- 3º Añadimos la pechuga a la sartén con la cebolla y echamos parte del zumo con el que hemos macerado el pollo
- 4º Salteamos hasta que el pollo esté bien hecho y añadimos los gajos de la naranja cortados en mitades
- 5º Servimos el pollo con la naranja

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [697 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	33 g	66 %
H. CARBONO	5 g	32 g	12 %
AZÚCARES	5 g	32 g	36 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	14 mg	100 mg	4 %