Lucia Natividad Sanchis Benitez
Técnico Superior en Dietética · CV028 25

POLLO AL HORNO CON TOMATE Y PIMIENTOS

5 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1/3 unidades medianas de pimiento rojo, crudo (69 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalentar el horno a 200ºC.
2º Cortar en tiras el pimiento y los tomates en taquitos.
3º Colocar en una bolsa especial para horno la pechuga de pollo con los pimientos y el tomate.
4º Añadir hierbas al gusto.
5º Cocinar en el horno durante 30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (309 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	275 kcal	14 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	79 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	39 mg	119 mg	5 %