

**POLLO A LA MOSTAZA CON TOMATITOS CHERRY Y CEBOLLA.** 5 minutos 55 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 400 gramos de cuarto trasero de pollo Mercadona
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 65 gramos de caldo de pollo
- 65 gramos de agua de la red
- 1/2 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [0 g]
- 400 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En un bol mezcla la mostaza, la mitad de aceite, el ajo machacado o rallado, el tomillo, la sal y la pimienta. Unta el pollo con la ayuda de una brocha o con las manos. Deja reposar al menos 15 minutos, si lo dejas más tiempo introdúcelo en la nevera, lo ideal sería dejarlo marinando desde la noche anterior en la nevera.
- 2º Precaliente el horno a 200º y prepara una fuente de horno.
- 3º Coloca una cama de cebolla y tomates, encima el pollo con la piel hacia arriba. Añade el caldo y el agua. Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea entre 35 y 40 minutos. Diez minutos antes de finalizar el tiempo retira el papel de aluminio y cambia el horno a modo gratinar subiendo la temperatura a 220º.
- 4º Puedes añadir un puñado de rúcula para acompañar.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [566 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 67 kcal   | 378 kcal            | 19 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 42 g                | 84 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 16 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 15 g                | 16 %  |
| GRASA             | 3 g       | 16 g                | 23 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 4 g                 | 21 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 16 %  |
| SODIO             | 93 mg     | 526 mg              | 22 %  |