



CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA, CON PATATAS CEBOLLA Y ESPINACAS

Contramuslos de pollo al horno, con salsa de concentrado de tomate y yogur, encima de una base de cebolla y espinacas.

 50 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de contramuslo deshuesado de pollo Mercadona
- 13 gramos de yogur griego
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 15 gramos de tomate doble concentrado Hacendado
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 190°. Prepara una bandeja apta para horno.
- 2º Cortamos la cebolla en rodajas y la repartimos por la base de la bandeja y salpimentamos. Pelamos la patata y la cortamos en rodajas finas, la colocamos encima de la cebolla, rociamos con un poco de aceite y un poco de sal. Colocamos las hojas de espinacas encima de la cebolla y después encima los contramuslos.
- 3º En un bol preparamos la salsa. Añadimos el yogur, el concentrado de tomate, el aceite y el pimentón. Removemos hasta que sea una salsa uniforme y colocamos sobre los contramuslos de forma que los cubra totalmente.
- 4º Llevamos al horno y cocinamos durante 45 minutos a 190° sin ventilador.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [476 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	479 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	63 mg	300 mg	13 %