



RECETA POLLO AL HORNO CON PATATA / BONIATO RYN

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de boniato, crudo o 150 gramos de patata, cruda
- 100 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 75 gramos de pollo, ala, con piel, cruda
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 30 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 gramo de pimienta, seca, molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno. Trocear el boniato/patata al gusto, añadirle la sal, pimienta y aceite
- 2º Lavar y pelar el pimiento, cortar también la cebolla y la zanahoria. ponerlo todo en la bandeja del horno, añadir los vegetales a las bandeja aliñando con sal y pimienta. Ponerlos a temperatura 200 grados arriba y abajo 10m. Sacar la bandeja y añadir el pollo aliñado junto con el zumo de limón, bajar la temperatura a 180 grados
- 3º Dejar el pollo cocinando 30m e ir observando. Poner el grill 5 o 10m más si no se ha dorado bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (547 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	529 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	73 %
H. CARBONO	7 g	41 g	16 %
AZÚCARES	4 g	20 g	22 %
GRASA	4 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	35 mg	190 mg	8 %