

POLLO A LA CANELA - KETO

INGREDIENTES

- 175 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo
- 40 gramos de naranja, zumo, fresco
- 30 gramos de mantequilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dispón el pollo en una fuente junto con el zumo de naranja y una ramita de canela. Dejar macerar toda la noche (8 horas)
- 2º Pintar una fuente de horno con mantequilla. Untar el pollo con mantequilla y espolvorear con pimienta negra recién molida
- 3º Añadir el zumo y la canela a la fuente del pollo. Hornear a 180º C unos 20-30 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	13 g	26 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	57 mg	2 %