



## POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO, QUINOA Y ACELGA

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1 unidad mediana de limón, crudo (185 g)
- 1 cucharadita de romero (3 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 2 tazas de acelga cruda (120 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180 °C. Sazonar el pollo con sal, pimienta y aceite de oliva. Colocar las rodajas de limón y el romero sobre el pollo. Hornear durante 25-30 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.
- 2º Mientras tanto, enjuagar la quinoa y cocinarla en agua hirviendo durante 15-20 minutos, o hasta que esté tierna.
- 3º Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y saltear la acelga con el ajo durante 2-3 minutos, o hasta que estén blandas. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 4º Servir el pollo con la quinoa y las espinacas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (479 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	563 kcal	28 %
GRASA	3 g	15 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	23 mg	111 mg	37 %
SODIO	34 mg	165 mg	7 %
H. CARBONO	10 g	48 g	16 %
AZÚCARES	1 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	49 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	—