



POLLO A LA NARANJA

 15 minutos 20 minutos 1 Plato

INGREDIENTES

- 1 Muslo de pollo o 120gr de pechuga de pollo
- 25 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 50 gramos de jugo de naranja, envasado: Pasteurizado
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla y el pimiento en cuadraditos pequeños y pochar a fuego medio con parte del AOVE y una pizca de sal. Cuando esté transparente, sacar y reservar en un plato.
- 2º Añadir el resto del AOVE y a fuego fuerte, dorar el pollo
- 3º Cuando esté hecha la carne, añadir la cebolla y remover.
- 4º Añadir el jugo de naranja y a fuego medio, reducirlo (solo jugo, si añadís la naranja entera batida quedará la receta amarga).
- 5º Añadir la leche y dejar reducir a fuego medio hasta que quede la salsa al gusto.
- 6º Corregir de sal si fuera necesario

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (371 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	286 kcal	14 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	26 mg	95 mg	32 %
SODIO	38 mg	140 mg	6 %
H. CARBONO	4 g	16 g	5 %
AZÚCARES	4 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	28 g	—