



GUISO PATATAS A LO POBRE CON POLLO

Plato completo, y muy antiguo que está delicioso. Si queréis hacer más porciones duplicar ingredientes

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 30 gramos de pimiento verde, crudo
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner todos los ingredientes cortados cubrir con agua y a rehogar a fuego suave.
- 2º Poner sal, pimienta y laurel y remover
- 3º El pollo también puedes añadir pavo.
- 4º Pinchar tenedor y servir cuando todo esté blandito. Servir calientes.
- 5º SAñadir la verdura al plato si no te gusta, batirla y añadirla al plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [491 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	64 %
H. CARBONO	7 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	22 mg	109 mg	5 %