



PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS AIR FRYER

Pechuga de pollo con verduras al gusto

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga entera, sin piel.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g] al gusto
- 30 gramos de pimiento rojo, crudo
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de calabacín, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar la pechuga por ambos lados con aceite de oliva sal y pimienta
- 2º Usar en comenzar el programa activa el precalentamiento aproximadamente unos tres minutos
- 3º Una vez que han pasado los tres o cuatro minutos del precalentamiento habrá terminado, poner la pechuga de pollo en la cesta y vuelvo a colocarla en un programa a 180° durante 10 minutos. Dependiendo de la freidora será más o menos tiempo, a mitad del tiempo dar la vuelta.
- 4º Añadimos las verduras previamente cortadas durante la cocción del pollo.
- 5º Añade un chorrito de limón sobre pollo y verduras, pizca de sal a verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	250 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	56 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	510 mg	1244 mg	52 %