



GUISO DE POLLO CON ALCACHOFAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Perejil al gusto
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- Alcachofa fresca o en conserva [5-6 unidades]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 100 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer una picada con ajo y perejil, añadir a la olla y remover.
- 2º Sofreír el muslo de pollo y reservar.
- 3º En ese mismo aceite incorporar la cebolla, ajo y tomate.
- 4º Una vez sofrito, añadir la alcachofa y una vez rehogado añadir el pollo y remover.
- 5º Añadir el vino blanco y esperar a que se evapore el alcohol.
- 6º Tapar la olla, esperar unos 30 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [325 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	15 g	60 %
SODIO	34 mg	109 mg	5 %