



PECHUGA DE POLLO O PAVO CON VERDURAS AIRFRYER

Deliciosa y jugosa pechuga acompañar con verduras asadas o ensalada

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g] al gusto
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 porción de tomatitos [tomatiles] [75 g]
- 3-4 champiñones

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. Depende de la freidora será más o menos tiempo, a mitad del tiempo dar la vuelta.
- 4º Puedes añadir las verduras durante la cocción si tiene capacidad la freidora o hacer las verduras en una sartén mientras se cocina la pechuga. buena opción verduras ultracongeladas o bolsas al microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [431 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	290 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	80 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	309 mg	1331 mg	55 %