

# MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS Y ZANAHORIA

Plato rico en proteínas

 1 hora

 1 porción

## INGREDIENTES

- 180 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 50 gramos de vino blanco
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de romero [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Empezamos cortando la patata y la zanahoria a rodajas, y la cebolla en tiras.
- 2º Añadimos un poquito de aceite en la cazuela, y agregamos las zanahorias, las cebollas y las patatas. Salpimentamos.
- 3º Seguidamente agregamos a la cazuela el muslo de pollo previamente salpimentado y los dientes de ajo. Vertemos el aceite, el vino, el tomillo y el romero seco por encima.
- 4º Dejamos hornear unos 50 min a 180º aproximadamente hasta que veamos que el pollo esté dorado, y las patatas y las zanahorias tiernas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [508 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	486 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	75 %
H. CARBONO	7 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	39 mg	197 mg	8 %