



POLLO A LA NARANJA CON ARROZ

Tiras de contramuslo de pollo en una reducción de zumo de naranja y leche. Receta rápida y con un sabor único. Para 2 raciones

 15 minutos

 20 minutos

 2 Platos

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo
- 75 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 150 gramos de zumo de naranja, envasado: Pasteurizado
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de arroz integral, hervido [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla en cuadraditos pequeños y pochar a fuego medio con parte del AOVE y una pizca de sal. Cuando esté transparente, sacar y reservar en un plato.
- 2º Añadir el resto del AOVE y a fuego fuerte, dorar el pollo.
- 3º Cuando esté hecha la carne, añadir la cebolla y remover.
- 4º Añadir el zumo de naranja y a fuego medio, reducirlo (solo zumo, si añadís la naranja entera batida quedará la receta amarga).
- 5º Añadir la leche y dejar reducir a fuego medio hasta que quede la salsa al gusto.
- 6º Corregir de sal si fuera necesario
- 7º Servir junto a la ración de arroz hervido y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (399 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	47 %
H. CARBONO	11 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	29 mg	118 mg	5 %