



ALITAS DE POLLO AL HORNO O EN FREIDORA DE AIRE

 10 minutos

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 5 Alitas de alitas partidas pollo [hacendado] [290 g]
- 3 gramos de sal común
- 1 pizca de pimienta negra [0,1 gr.]
- 5 gr. de orégano fresco
- 1 cucharadita de tomillo fresco [0.8 gr.]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 cucharadas de café de pimentón, en polvo [6 g] dulce o picante el que mas te guste

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180-190 °C.
- 2º Prepara las alitas: si tienen alguna pluma quítaselas y pártelas en 2, en caso de que no vengan ya partidas. unta las alitas con aceite con una brocha.
- 3º Salpimienta y añade orégano y tomillo y su pimentón
- 4º Colócalas en una fuente de horno con medio vasito de agua y hornea durante 30 minutos, han de quedar doradas y bien cocinadas. Si las haces en la ayr fried no hace falta el agua, ponla durante unos 20 min aprox 180º

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	17 g	34 g	69 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	10 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	4 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	1777 mg	3500 mg	146 %