

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS POSIBLE AYRFRIED



Jamonicos de pollo, tomate natural, especias (hiervas provenzales), cebolla, zanahoria, patata naturales, aceite de oliva, vino blanco (anhídrido sulfurosos y sulfitos) Alérgenos: sulfitos

 10 minutos

 45 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 200 gramos de jamoncitos de pollo rural Mercadona
- 5 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [375 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 gramos de hiervas provenzales
- 1 gramo de vino blanco
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y trocea las verduras. En una bandeja cubre la base con las verduras y luego pon encima los jamoncitos de pollo , luego añadimos el aceite vino blanco y especias.
- 2º Introducimos la bandeja en el horno a 180 grados durante 35 minutos. Una vez pasado el tiempo servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [723 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	418 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	44 g	88 %
H. CARBONO	4 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	63 mg	457 mg	19 %