



SOLOMILLOS EN SALSA DE MANZANA PARA NAVIDAD.

Un plato elegante sofisticado a la vez que económico para estas navidades.

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de pollo, entero, sin piel, crudo o 140 gramos de solomillo de pechuga de pollo Mercadona
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 unidad pequeña de manzana [150 g]
- 1 porción individual de mantequilla [13 g] también puedes utilizar aceite de coco
- 35 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 40 gramos de vino blanco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el pollo en tiras medallones o en la forma que más te guste échale un poco de sal y pimienta y en una sartén previamente calentada con un poco de aceite de oliva cocina el pollo a fuego medio durante 6 a 8 minutos y retira el pollo.
- 2º Corta la cebolla y la manzana con piel en rodajas.
- 3º En la sartén que antes has empleado hecha la mantequilla y sofría fuego medio los trozos de cebolla y la manzana.
- 4º Pasado 5 o 6 minutos añade los trozos de pollo y el vino y cocina durante varios minutos hasta que reduzca.
- 5º Añade la nata que era un poco de sal y pon al fuego mínimo. Pasados 10 minutos la salsa habrá es pesado lo suficiente para servir el plato en la mesa si ves que está antes hecha lo apartas antes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [417 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 115 kcal | 479 kcal | 24 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 33 g | 67 % |
| H. CARBONO | 5 g | 20 g | 8 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 6 g | 27 g | 38 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 13 g | 67 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 16 % |
| SODIO | 33 mg | 137 mg | 6 % |