



MUSLOS DE POLLO CON PATATAS [FREIDORA DE AIRE]

Receta en freidora de aire. También se puede hacer en el horno.

1 porción

INGREDIENTES

- 2 muslos de pollo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de romero [1 g]
- 1 cucharada de postre de pimentón, en polvo [2 g]
- 1/2 cucharada de postre de pimienta, blanca [1 g]
- Sal al gusto
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de perejil, seco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta la freidora de aire a 200°C durante 5 minutos.
- 2º Para sazonar los muslos de pollo: mezcla la carne con aceite, las especias (tomillo, romero, pimentón, pimienta) y la sal.
- 3º Coloca los muslos sazonados en la freidora de aire.
- 4º Lava, pela y corta la patata y sazónalas también (ajo en polvo, perejil, sal, pimienta y aceite de oliva).
- 5º Coloca las patatas cortadas alrededor de los muslos.
- 6º Cocina durante 25-30 minutos a 200°C. Mientras se cocina, abre la freidora de aire para darles la vuelta y evitar que se quemen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [474 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	538 kcal	27 %
PROTEÍNA	12 g	58 g	117 %
H. CARBONO	7 g	32 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	136 mg	644 mg	27 %