



POLLO GUISADO CON PATATAS

Muslos de pollo guisados con verduras y patatas. Con caldo de pollo. Sin vino. Puedes acompañar el plato con una ensalada.

 50 minutos

 50 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda
- Tomate triturado
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- Especias y sal al gusto
- 100 gramos de caldo de pollo [medio vaso]
- 1 unidad grande de patata, cruda
- Pimiento rojo y verde
- 1 diente de ajo
- Muslos de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el pimiento, la zanahoria y el ajo.
- 2º Pon a calentar una cazuela con aceite y agrega los muslos de pollo para dorarlos. Una vez listos, retíralos de la cazuela.
- 3º Corta el pimiento y la zanahoria y pica el ajo. Pela las patatas y pártelas. En la cazuela donde has dorado el pollo, sofríe el pimiento y el ajo. Cuando se haya hecho un poco, agrega la zanahoria y sofríe durante 15 minutos más.
- 4º Añade especias como pimentón. Remueve y añade el tomate triturado.
- 5º Incorpora de nuevo el pollo a la cazuela con las verduras. Añade las patatas también y, remueve. En este momento, puedes añadir una ramita de tomillo.
- 6º Agrega caldo de pollo y cocina, con la tapa puesta, durante 25 minutos. Añade más caldo o agua si ves que la cazuela se queda sin caldo.
- 7º Una vez pasado el tiempo, deja reposar unos minutos y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [775 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	523 kcal	26 %
PROTEÍNA	4 g	34 g	69 %
H. CARBONO	8 g	59 g	23 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	78 mg	602 mg	25 %