



## MUSLO DE POLLO CON CALABAZA ASADA

🕒 45 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 contramuslo de pollo o 2 muslos de pollo
- Calabaza asada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1/4 de unidad de cebolla pequeña
- Sal
- Pimienta negra

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocea la calabaza y colócala en la fuente de la freidora de aire o en la bandeja del horno.
- 2º Corta la cebolla y colócala junto a la calabaza. Añade la sal, la pimienta y el aceite de oliva.
- 3º Coloca el pollo encima de la calabaza y la cebolla. Cocina durante 15-20 minutos. Vete abriendo la bandeja de la freidora de aire para ver cómo va. Pasado el tiempo, si ves que todavía le falta, cocina durante un rato más.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [411 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	28 g	56 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	310 mg	1276 mg	53 %