



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 %