



## ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS

Un estofado riquísimo de pollo con verduras y patatas

 45 minutos

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo, entero, sin piel, crudo
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 2 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo [160 g]
- 3 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [135 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 3 dientes de ajo [12 g]
- 1 taza de caldo de pollo [240 g]
- 4 unidades medianas de patata, cruda [880 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]
- 1/2 vaso vino de vino blanco [50 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º : Cortamos toda la verdura en trozos pequeños (la zanahoria puede ser en rodajas) y las patatas en trozos medianos.
- 2º En una olla ponemos el aceite y doramos ligeramente el pollo.
- 3º Una vez dorado lo apartamos en un plato.
- 4º En la misma olla con el aceite que queda sofreímos las verduras (menos las patatas) con un poco de sal.
- 5º Una vez esté pochada la verdura volvemos a añadir el pollo, el vaso de vino blanco y especias al gusto.
- 6º Cocinamos unos 15 minutos o hasta que se evapore el alcohol.
- 7º Ahora añadimos las patatas y cubrimos con el caldo de pollo.
- 8º Dejamos cocinar a fuego medio por 30 minutos (si se usa olla exprés puede tardar unos 15-20 minutos).
- 9º Añadir especias al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [944 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	635 kcal	32 %
PROTEÍNA	5 g	45 g	90 %
H. CARBONO	7 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	45 %
SODIO	64 mg	605 mg	25 %