



## ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS (- HC)

Un estofado riquísimo de pollo con verduras y patatas

 45 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, entero, sin piel, crudo
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/2 unidad mediana de tomate (70 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 taza de caldo de pollo (120 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/4 vaso vino de vino blanco (25 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 (743 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	41 g	82 %
H. CARBONO	5 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	76 mg	566 mg	24 %