



PECHUGA DE POLLO A LA NARANJA (LOW FODMAPS)

 30 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Zumo de 2 naranjas
- 1 naranja troceada en gajos
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Troceamos el la pechuga en tacos y las cubrimos con el zumo de 1 naranja en un bol y dejamos macerar todo el tiempo posible [al menos 10-15 minutos]
- 2º Añadimos la pechuga a la sartén con aceite caliente y echamos parte del zumo con el que hemos macerado el pollo
- 3º Salteamos hasta que el pollo esté bien hecho y añadimos los gajos de la naranja cortados en mitades
- 4º Servimos el pollo con la naranja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [664 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	506 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	48 g	96 %
H. CARBONO	6 g	38 g	14 %
AZÚCARES	6 g	38 g	42 %
GRASA	2 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	21 mg	138 mg	6 %