nutrium

Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

POLLO AL AJILLO

45 minutos
40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 50 gramos de agua, mineralización débil: 140-220 mg CaCO3/l
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 copa de vino blanco, 11° (80 g)
- 250 gramos de pollo, pechuga, plancha

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar en un bol un ajo y el perejil.
2º Cortar el pollo a dados y mezclar con el aliño anterior . Tapar y dejar en la nevera macerar un rato.
3º Picar un ajo y la cebolla y sofreír en la sartén con una cucharada de aceite
4º Añadir el pollo macerado, una pizca de sal y pimienta, el agua y el vaso de vino. Dejar cocer durante 20 minutos o fuego medio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (437 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	474 kcal	24 %
PROTEÍNA	12 g	54 g	107 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	8 %
SODIO	32 mg	140 mg	6 %