



### PUCHERO DE POLLO Y VERDURAS.

Reconfortante Puchero de Pollo y Verduras para temporada de otoño - invierno.

 50 minutos

 1 hora

 1 porción

## INGREDIENTES

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 1 porción de chorizo (15 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/2 unidad pequeña de patata, cruda (55 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 25 gramos de repollo
- 1/2 tronco de apio, crudo (53 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1 cucharadita de tomillo (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 Agua (la necesaria)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla pequeña, colocamos la pechuga de pollo y cubrimos con agua fría. Llevando a ebullición y cocinando a fuego medio durante 15 minutos, retiramos cualquier espuma que se forme en la superficie.
- 2º Agregamos el chorizo, zanahoria, papa, cebolla, tomate, choclo, repollo, apio, ajo, hoja de laurel, tomillo, sal y pimienta al gusto. Todos los ingredientes de este paso, estarán cortados a cubos menos el apio (picado), la hoja de laurel y el tomillo fresco no se cortarían.
- 3º Cubrimos con suficiente agua para que todo quede bien sumergido.
- 4º Lleva a ebullición, luego reducimos el fuego y cocinamos a fuego lento durante unos 30-40 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y el pollo esté cocido.
- 5º Una vez cocido, retiramos la hoja de laurel y la rama de tomillo, servimos en caliente y espolvoreamos el perejil fresco (picado) por encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (610 g)	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	275 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	49 %
H. CARBONO	3 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	8 g	8 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	409 mg	2497 mg	104 %