



## POLLO ASADO CON CEBOLLA ALMENDRAS Y CIRUELAS [1,5P-0,5-1,5G]

Recetas Sanas

 55 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, entero, sin piel, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 10 gramos de almendra, cruda
- 3 ciruelas secas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 gramos de perejil, fresco
- 30 gramos de vino blanco, 11°

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir el aceite en una olla y el pollo troceado/limpio para dorarlo levemente. [Alrededor de 3-5 minutos]
- 2º Una vez el pollo esta dorado por fuera, añadimos la cebolla y el ajo cortados muy fino y rehogamos por 5 minutos.
- 3º Posteriormente añadimos el perejil
- 4º Añadimos las especias [1/2 Cucharadita de jengibre, 1/2 Cucharadita de pimienta, 1/2 Cucharadita de pimenton dulce y una pizca de canela molida]. Y finalmente el vino.
- 5º Mezclar todo con cuidado y echar agua hasta casi cubrir la carne. Ponemos la piel de 1/2 limón.
- 6º Cuando hierva, déjalo reducir a fuego medio-fuerte hasta que quede sólo la mitad del agua 10-15 minutos.
- 7º Baja el fuego y, sin tapar la olla, deja reducir la salsa. Intenta controlar el fuego para que se consuma casi toda el agua pero nos quede suficiente salsa. [[Cuidado que no se quem]]
- 8º Finalmente añadimos las almendras y las ciruelas pasas. Removemos y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	14 g	36 g	73 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AZÚCARES	5 g	12 g	14 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	49 mg	125 mg	5 %