



POLLO ASADO CON CEBOLLA ALMENDRAS Y CIRUELAS (2P-0,5-2G)

Recetas Sanas

 55 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, entero, sin piel, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 20 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 quemé]]
- 8º Finalmente añadimos las almendras y las ciruelas pasas. Removemos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (315 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	496 kcal	25 %
PROTEÍNA	16 g	49 g	99 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	4 g	13 g	14 %
GRASA	8 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	52 mg	164 mg	7 %