



POLLO AL HORNO

1 porción

## INGREDIENTES

- 100 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 vaso de vino blanco, 11° (100 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1/8 unidad de pollo, entero, sin piel, crudo (110 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la patata en cuatro trozos.
- 2º Poner todo en el horno y asar durante 30 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [459 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	34 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	16 mg	73 mg	3 %