



ESTOFADO DE POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de coco (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla fina, los dientes de ajo más gruesos y el pimiento fino.
- 2º Añadir aceite de coco desodorizado a la cacerola y cuándo esté caliente añadir las verduras picadas y sofreír.
- 3º usar caldo de pollo hecho en casa y tapar el pollo y verduras
- 4º Añadir si se desea laurel y azafrán
- 5º tapar la olla y dejarla a fuego lento entre 30 y 40 minutos, revisando que no se seque
- 6º se puede acompañar con arroz de coliflor

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (325 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	39 g	79 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	39 mg	126 mg	5 %