Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

POLLO ASADO CON BONIATO Y COLIFLOR

1 porción

INGREDIENTES

- Muslo de pollo
- 1 unidad mediana de boniato, crudo (200 g)
- 100 gramos de coliflor, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Pimienta molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Meter el pollo en el horno a 150ºC
2º Poner troceado el boniato y la coliflor y meterla en el horno
3º Añadirle las especias

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (417 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	10 g	43 g	16 %
AZÚCARES	5 g	20 g	22 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	37 mg	153 mg	6 %