



POLLO ASADO CON CEBOLLA ALMENDRAS Y CIRUELAS

Recetas Sanas

 55 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 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 quemé]]
- 8º Finalmente añadimos las almendras y las ciruelas pasas. Removemos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [225 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 149 kcal | 335 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 30 g | 60 % |
| H. CARBONO | 6 g | 12 g | 5 % |
| AZÚCARES | 5 g | 12 g | 14 % |
| GRASA | 7 g | 15 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 5 g | 20 % |
| SODIO | 45 mg | 103 mg | 4 % |