



POLLO GUISADO CON GUISANTES, TOMATE Y NARANJA

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad de pollo, muslo, con piel, crudo [360 g]
- 1/4 unidad mediana de pimiento verde, crudo [31 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1/4 unidad mediana de naranja, cruda [60 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- Pimienta negra molida
- 2-3 pizcas de tomillo, seco
- 100 gramos de guisante, congelado, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salpimenta los muslos de pollo. Echa el aceite en una sartén amplia y dóralos.
- 2º Mientras, corta la cebolla y el pimiento en trozos pequeños, y corta en dados los tomates. También ralla un trozo de piel de una naranja.
- 3º Retira de la sartén los muslos de pollo y vierte en esa misma sartén la cebolla y el pimiento que acabas de picar. Deja que se cocinen a fuego medio durante un par de minutos y añade, a continuación, el tomate cortado en dados y el tomillo. Echa sal a todo. Pasados 2-3 minutos agrega a la sartén la piel de naranja rallada. Deja que se cocine todo a fuego suave durante 6-7 minutos.
- 4º Ahora introduce los muslos de pollo en la sartén y los guisantes. Pon la tapa y cocina a fuego suave 15 minutos. Retira de la sartén y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [509 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	30 mg	151 mg	6 %