



## POLLO ASADO CON VERDURAS

 40 minutos 50 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/4 unidad de pollo, entero, sin piel, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- Verduras al gusto (cebolla, pimiento, calabacín, cebolla, calabaza, zanahoria, champiñón, tomate...)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verduras en rodajas
- 2º Colocar todo en la base de una fuente de horno.
- 3º Salpimentar y rociar con el aceite
- 4º También salpimentar el 1/2 pollo.
- 5º Mientras hacemos todo esto precalentar el horno a 180º.
- 6º Colocar el 1/2 pollo encima de la base de verduras.
- 7º Cocinar en el horno durante 40 minutos dándole la vuelta a los 20 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [369 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	77 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	356 mg	1311 mg	55 %