Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

MUSLO DE POLLO ASADO

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de agua.
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 muslo de pollo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de sal y pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Salpimentamos el muslo de pollo.

2º En un mortero ponemos el aceite, el ajo y el perejil y lo majamos todo muy bien. Lo extendemos por todo el pollo.

3º En una fuente para horno ponemos el pollo y lo regamos con el vino blanco. (opcional)

4º Precalienta el horno a 200º, una vez que tenga la temperatura adecuada, introduce la bandeja en el horno y mantén una temperatura de 180º C. Pasados unos 15 minutos dar la vuelta y dejarlo 15 minutos más o hasta cuando esté hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (248 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	176 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	50 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	668 mg	1661 mg	69 %