



PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS EN AIRFRYER

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 90-120 gramos de pollo, pechuga entera, sin piel.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g] al gusto
- Medio pimiento rojo
- Media cebolla
- 1/4 de calabacín
- Un puñado de espinacas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar la pechuga por ambos lados con aceite de oliva sal y pimienta
- 2º Usar en comenzar el programa activa el precalentamiento aproximadamente unos tres minutos
- 3º Una vez que han pasado los tres o cuatro minutos del precalentamiento habrá terminado, poner la pechuga de pollo en la cesta y vuelvo a colocarla en un programa a 180° durante 10 minutos. Depende de la freidora será más o menos tiempo, a mitad del tiempo dar la vuelta.
- 4º Añadimos las verduras previamente cortadas durante la cocción del pollo.
- 5º Añade un chorrito de limón sobre pollo y verduras, pizca de sal a verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	11 g	29 g	57 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	471 mg	1273 mg	53 %