



POLLO AL HORNO CON BONIATO Y MANZANA (SIN SAL)

 1 hora 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]
- 1 unidad grande de boniato, crudo [380 g]
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 pizca de pimienta, negra
- 1 vaso vino de vino blanco
- 1 pizca de perejil, fresco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 4 muslos/jamoncitos de pollo [600 g aprox.]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la cebolla, pártela en julianas y reserva. Pela y lava las batatas (boniatos) y córtalas en rodajas finitas (también reserva). Pela las manzanas y córtalas en rodajas finitas; reserva.
- 2º Continúa preparando los ingredientes. Pela los dientes de ajo y échalos a una fuente apta para horno junto con la cebolla, boniato y manzana. Salpimenta y pon un chorro de aceite de oliva. Mezcla todo.
- 3º Sobre esta "cama", pon los contramuslos. Imprégnales vuelta y vuelta con el aceite y especias de la "cama".
- 4º Hornea a 200°C durante 45 minutos, colocándolo en la parte media del horno, y con calor arriba y abajo.
- 5º Una vez listo, emplata poniendo un contramuslo junto con la guarnición de batata, manzana y cebolla. Salsea con el jugo que se ha soltado al hornear.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [492 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	496 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	60 %
H. CARBONO	10 g	51 g	20 %
AZÚCARES	6 g	30 g	34 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	32 mg	158 mg	7 %