



ASADURA DE POLLO

 30 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de hígado, de pollo
- 1 Cebolla blanca, cruda
- 1 vaso de vino blanco
- 1 diente de ajo
- Hoja de Laurel
- Pimienta negra
- Aceite de Oliva
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos la cebolla y el diente de ajo
- 2º Limpiamos los Hígados de las partes blancas, y los troceamos al gusto
- 3º Añadimos aceite a una cacerola y añadimos la cebolla y el ajo. Cocinamos hasta que la cebolla este tierna
- 4º Añadimos los hígados de pollo, salpimentamos y añadimos la hoja de laurel. Cocinar alrededor de 5 minutos.
- 5º Añadimos el vino y esperamos que se reduzca. Añadimos 1 vaso de agua y tapamos la cacerola
- 6º Cocinamos alrededor de 20-30 minutos hasta que estén los hígados tiernos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [367 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	13 g	49 g	99 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	213 mg	781 mg	33 %