

**POLLO CON SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas soperas de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa [20 g]
- 1/2 unidad de pollo, muslo, sin piel, crudo
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [15 g]
- 120 gramos de pimiento del piquillo, crudo
- 2 cucharadas soperas colmadas de arroz integral, crudo [46 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vierte el aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente, vierte los ajos laminados y sofríelos un par de minutos para que el aceite adquiera su sabor.
- 2º Ahora vierte los muslos de pollo previamente salpimentados en la sartén. Deja que se doren, a fuego medio, dándoles vuelta de vez en cuando. Una vez dorados, baja el fuego, pon la tapa y cocínalos 10 minutos más, dándoles la vuelta. Si sientes que se te quedan un poco resacos, puedes añadir un poco de caldo o agua a la sartén. Cuando estén cocinados, sácalos y colócalos en el plato.
- 3º Mientras se hace el pollo, vierte en el vaso de tu batidora los pimientos del piquillo y la nata líquida. Bate bien.
- 4º Coloca la crema de pimientos del piquillo en el plato junto con los muslos de pollo y a comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [241 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	27 g	55 %
H. CARBONO	9 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	47 mg	113 mg	5 %