



POLLO A LA NARANJA CON ARROZ

Tiras de contramuslo de pollo en una reducción de zumo de naranja y leche. Receta rápida y con un sabor único.

15 minutos

20 minutos

1 Plato

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo
- 75 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 150 gramos de zumo de naranja, envasado: Pasteurizado
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 ración individual de arroz integral, hervido (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla en cuadraditos pequeños y pochar a fuego medio con parte del AOVE y una pizca de sal. Cuando esté transparente, sacar y reservar en un plato.
- 2º Añadir el resto del AOVE y a fuego fuerte, dorar el pollo.
- 3º Cuando esté hecha la carne, añadir la cebolla y remover.
- 4º Añadir el zumo de naranja y a fuego medio, reducirlo (solo zumo, si añadís la naranja entera batida quedará la receta amarga).
- 5º Añadir la leche y dejar reducir a fuego medio hasta que quede la salsa al gusto.
- 6º Corregir de sal si fuera necesario
- 7º Servir junto a la ración de arroz hervido y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (797 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	716 kcal	36 %
PROTEÍNA	6 g	46 g	92 %
H. CARBONO	10 g	83 g	32 %
AZÚCARES	3 g	26 g	29 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	29 mg	230 mg	10 %