



POLLO GUISADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pollo
- 500 g de zanahoria
- 200 g de cebolla
- 500 g de patata
- 100 g de guisantes
- 200 ml de vino tinto
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Rehogar en una sartén, la cebolla pelada y triturada.
- Dorar el pollo en una cazuela con un chorro de aceite, añadir el caldo de verduras, la zanahoria pelada, los guisantes y la cebolla rehogada. Rociar con el vino.
- Cocer a fuego lento (aproximadamente 1 hora). Añadir las patatas peladas y troceadas unos minutos antes de terminar la cocción



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30.4 g	Grasas 19 g
Kcal 481	Proteínas 36 g