



MUSLOS DE POLLO EN SALSA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pollo - muslo
- 300 g de cebolla
- 250 g de zanahoria
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 100 ml de vino blanco

LA PREPARACIÓN

- Salar y freír los muslos de pollo y reservar.
- En una cazuela, dorar la cebolla pelada y troceada, añadir la zanahoria pelada y troceada.
- Incorporar los muslos de pollo y el vino blanco. Rectificar de sal.
- Dejar cocer unos minutos a fuego medio.
- Poner el pollo en una fuente.
- Triturar la cebolla y la zanahoria hasta que quede una salsa. Verter sobre los muslos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.4 g	Grasas 19.5 g
Kcal 308	Proteínas 20.6 g