

Pollo con cítricos

TEXTURA: Descripción BDA	C / pure espeso
Descripción IDDSI	Dieta pure / Nivel 4



Ingredientes para 1 persona

- 8 gramos de espesante comercial a base de almidón
- 100 gramos de contramuslo de pollo
- 50 gramos de cebolla picada
- 50 mililitros de zumo de naranja
- 50 mililitros de caldo de pollo
- 20 gramos de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación

- 1) En una sartén, añadir el aceite y dorar la cebolla. Agregar el pollo salpimentado.
- 2) Cuando empiece a estar dorado añadiremos el zumo de naranja. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que el pollo esté cocido.
- 3) Verter en el vaso del turmix junto con los cacitos de espesante y el caldo. Triturar bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 4) Servir en un bol y sazonar con una cucharadita de aceite, sal y pimienta. Servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 269,29 Kcal.; Proteínas: 7,76 g; Hidratos de carbono: 9,49 g; Grasas: 21,78 g;

Comentario nutricional

La carne de ave es baja en grasas saturadas y se digiere con más facilidad que la carne roja.

Comentario gastronómico

El contramuslo es la parte más jugosa del pollo. Si hicieramos esta receta con pechuga, quedaría una textura astillosa.