

Pollo con manzanas



Ingredientes para 5 personas

- 1 pollo.
- 1/2 copa de cerveza.
- 2 manzanas.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta negra.

Preparación

- 1) Precalear el horno a 180 °C. Salpimentar el pollo.
- 2) Pelar las manzanas finas igual que para hacer tarta de manzana.
- 3) Hacer un lecho de manzanas, poner encima el pollo cortado a octavos y cubrirlo con más manzanas. Añadir entonces la copa de cerveza o vino y un chorro de aceite.
- 4) Tenerlo en el horno 45 minutos aproximadamente o hasta que esté cocinado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 300,07 Kcal.; Proteínas: 31,27 g; Hidratos de carbono: 9,16 g; Grasas: 15,20 g;

Comentario nutricional

El pollo es un alimento ideal, ya que tiene muy poca grasa saturada y la fibra de la manzana hace que la poca grasa que tiene quede atrapada por ella.

Comentario gastronómico

Se puede sustituir la cerveza por zumo de manzana.