

# Pollo Frito

## POLLO FRITO



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo .....	120 gr.
Aceite .....	5 ml.
Sal .....	0,5 gr.
Ajo .....	6 gr.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una cacerola con aceite caliente ponemos el pollo troceado con mucho cuidado, procurando no astillar los huesos del muslo, cuando empiece a dorarse sazonamos y añadimos los ajos troceados, dejamos freír hasta que esté con un bonito color.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
190	17	12	1	0

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

