

# Pollo en Salsa

## POLLO EN SALSA

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo limpio. . . . .	75 gr.
Cebollas . . . . .	70 gr.
Ajo . . . . .	3 gr.
Aceite . . . . .	10 ml.
Vino blanco . . . . .	5 ml.
Sal . . . . .	1 gr.



### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una cacerola con aceite caliente ponemos la cebolla, esperamos a que esté “caída”, es decir blandita, para añadir el pollo troceado con mucho cuidado, procurando no astillar los huesos del muslo y el ajito finamente picado. Cuando empiece a dorarse sazonamos y agregamos el vino a fuego vivo para eliminar el alcohol, después de darle unas vueltas incorporamos agua hasta casi cubrirlo, dejamos reducir a fuego medio hasta obtener una salsa espesita.

\* En caso de quedar la salsa clarita, podemos añadirle un “majao” de pan y almendras fritas.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
204	12	28	13	0

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

