Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Contramuslo de pollo al horno con patata francesa

30min · 4 raciones · 416 kcal

Ingredientes

- 4 contramuslos de pollo
- 1 bote de patata francesa en conserva
- 6-8 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino blanco
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	25 g
Grasas	25 g
Hidratos	17 g
Fibra	1,5 g

Elaboración

1. En una bandeja de horno colocar los contramuslos de pollo, las patatas y los ajos enteros
2. Poner sal y pimienta al gusto
3. Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un chorrito de vino blanco
4. Llevar al horno a 200 grados por arriba y por abajo durante 20-25 min
5. Listo para servir

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya