Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Pollo al horno con patatas finas y especias

30min · 4 raciones · 369 kcal

Ingredientes

- Contramuslos o muslos de pollo sin piel
- 3-4 patatas medianas
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón al gusto
- Ajo en polvo al gusto
- Orégano al gusto
- Tomillo al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	15 g
Hidratos	28 g
Fibra	4,1 g

Elaboración

1. Cortar las patatas en láminas muy finas
2. Colocarlas en una bandeja formando una base
3. Añadir un poco de aceite de oliva y las especias
4. Salpimentar el pollo, espolvorearlo con las mismas especias y colocarlo encima de las patatas
5. Añadir un chorrito más de aceite por encima
6. Hornear a 180 *C durante 30 minutos (horno precalentado)
7. Gratinar 5 minutos extra al final si quieres que quede más dorado

RECOMENDACIONES

Sin piel = menos grasa y colesterol, pero con todo el sabor

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga