¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?

Energía, proteínas de calidad y completas, antioxidantes, fibra, minerales además de sabor y saciedad.

Pollo al chilindrón

4 PERSONAS

1 HORA

MEDIA

Ingredientes

- 1 pollo
- 3 cebollas medianas
- 4 pimientos rojos
- 2 hojas de laurel
- 6 dientes de ajo
- 1 kg de tomates naturales
- 200 g de jamón de Teruel
- Aceite de oliva Virgen Extra

Elaboración

1. Cortamos el pollo a trozos y lo freímos en una sartén. Cuando esté bien dorado lo echamos a una cazuela.

2. Con el aceite sobrante de la fritura del pollo, doramos los ajos, freímos la cebolla, el pimiento y el jamón cortado a tacos. Seguidamente lo mezclamos con el pollo en la cazuela.

3. A continuación, escaldamos los tomates, los trituramos y pasamos por el chino. Después añadimos todo al recipiente del ave con una hoja de laurel. Sazonamos y dejamos cocer hasta que el pollo esté tierno y ¡listo para servir!

Descripción nutricional

Receta con un aporte de proteínas de origen animal (pollo y jamón de Teruel), necesarias para múltiples funciones vitales, como la reparación y producción de células nuevas. La suma de estas proteínas con todos los vegetales (antioxidantes) hacen de este plato un aliado perfecto para evitar el deterioro celular.

Cómo combinarlo

Con un gazpacho o una ensalada de vegetales crudos como guarnición.