

POLLO A LA CERVEZA Y MOSTAZA



| Media



| 50 min.



| 8 raciones



| 1,24 €/ración

INGREDIENTES

- 1,5kg pollo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- 4 patatas
- 1 vaso de cerveza
- 1 c.s. de maicena
- 1 c.s. de mostaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta, sal y perejil



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



MOSTAZA




DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Trocear el pollo e intentar quedarse con la carcasa y el resto (piernas, pechuga y alitas troceadas).
2. Limpiar la carcasa y ponerla en una cazuela con agua fría, añadir la parte verde del puerro y las pieles de la zanahoria, y dejar cocer durante dos horas.
3. Lavar y picar en trozos medianos la cebolla, el puerro, la zanahoria y el pimiento verde.
4. Salpimentar el pollo y sofreírlo en una cazuela, añadir la verdura y sofreír durante cinco minutos más.
5. Agregar la mostaza y la cerveza, dejar evaporar el alcohol.
6. Añadir la patata pelada y cortada en trozos, y cubrir con el caldo de pollo de la elaboración anterior.
7. Disolver la maicena en un poco de caldo frío y añadirla a la cazuela.
8. Cuando la patata esté tierna, el guiso estará hecho, rectificar de sal y pimienta si es necesario.
9. Servir espolvoreando perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 271 Kcal	hidratos de carbono 11 g	azúcares 3,6 g	Grasas 11 g	grasas saturadas 2,5 g	Proteínas 29 g	Fibra 2 g	Sal 0 g
---	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	--------------------------	---------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha las sobras de vegetales y del pollo: puedes agregar las verduras junto a las sobras del pollo para hacer un buen caldo casero.
- Recuerda ser siempre consciente de la cantidad de alimentos que utilizas y controla las porciones. Evita servir más de lo que se consumirá y si sobra, ¡Puedes usar el pollo para hacer croquetas!

CONSEJOS CONSCIENTES

- Si quieres agregar más nutrientes a tu receta, añade más verduras como calabacín, brócoli o champiñones.
- Puedes acompañar este guiso con una ensalada fresca para incrementar la porción de vegetales y nutrientes en tu comida.