

---VERDURAS ASADAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 cebolla mediana (150 g)
- 1 tomate maduro mediano (150 g)
- 1 calabacín mediano (150 g)
- 1 berenjena pequeña (200 g)
- 1 bandeja de champiñones o setas (200 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- Sal, pimienta y orégano opcional



FORMA DE PREPARACIÓN:

Limpiar bien todas las verduras y cortar en lonchas de ½ cm de grosor, en una fuente de horno disponer las verduras por capas, añadir el aceite, salpimentar y meter al horno a 175° durante 45-60 minutos.

Comprobar con un tenedor el punto de cocción.

También se pueden poner las verduras en papillote, es decir, envueltas en papel de horno.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	129	2,2	6,9	4,1	10,3	0

--- MUSLITOS DE POLLO AL CURRY---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1Kg de muslitos de pollo = 8 muslos de pollo
- 200 g de cebolletas = 2 cebolletas pequeñas
- 6 g de ajo = 2 dientes
- 40 g de harina = 4 cucharadas soperas
- 20 g de aceite de oliva virgen = 2 cucharadas soperas
- 80 ml de vino de mesa = ½ vaso pequeño
- 2 g de pimienta = un pellizco
- Sal y Curry al gusto



FORMA DE PREPARACIÓN:

Hacer una mezcla con aceite, sal, pimienta y curry y dejarlo macerar junto con los muslitos de pollo en la nevera de un día para otro.

Pasar los muslitos por harina y dorar en la olla express. Retirar el pollo y pochar los ajos troceaditos y la cebolleta (reservar las partes más verdes para decorar).

Añadir el pollo y el vino, cerrar la olla y dejar cocer 8 minutos a partir de que suba la válvula. Apagar el fuego y dejar que suelte la presión. Adornar con tiras de cebolleta.

Se puede acompañar con una guarnición de pasta.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	377	33.5	10	1.4	20.6	158