

Pollo a la naranja con arroz FODMAP

 Total:
00:45h

 Elaboración:
00:40h

**Para 1
ración:**

246,7
kcal

20,0gr
HC

21,8gr
proteína

8,1gr
grasa

3,3gr
fibra



Ingredientes para 1:

-  100 gramos de pechuga de pollo
-  1 naranja (130 gr.)
-  1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1.5 cucharaditas de aceite de oliva (6.8 gr.)
-  1 cucharada rasa de harina de arroz (blanca) (10 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

2 HC

2 proteína

0.8 grasa



1-Exprimimos la naranja en un bol y un poco de pimienta negra recién molida. Puedes añadir aquí el pollo y dejarlo macerar durante una hora o, puedes pasar directamente al siguiente paso.

2-En una sartén a fuego medio, añadimos aceite. Cuando esté caliente añadimos el pollo, enharinado con la harina de arroz, salpimentamos y dejamos cocinar 5 minutos, mientras removemos de vez en cuando.

3-Pasado el tiempo, añadimos el zumo de naranja anteriormente exprimido, y lo removemos a fuego lento.

4-Servimos acompañando de arroz cocido.

Autor/a:

Cristina Fernández nutruciondigestiva.es

 [@nutruciondigestiva_](https://www.instagram.com/nutruciondigestiva_)