

POLLO EN SALSA DE ESTRAGÓN

INGREDIENTES

(4 porciones)

	Valor Nutricional por servicio
2 cdas. Betis Extra Virgin Olive Oil & Mustard	170 Calorías, 90 Calorías de Grasa
4 caderas de pollo sin piel y deshuesadas	10g Grasa Total
1 cebolla amarilla cortadita	2g Grasa Saturada
1 cda. ajo molido	0.1g Trans
1/2 taza vinagre de estragón (tarragon) Betis	55mg Colesterol
1/2 taza caldo de pollo	230mg Sodio
1 cda. estragón en polvo	5g Carbohidratos
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	1g Fibra
	1g Azúcar
	15g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego medio, calentar el **Betis Extra Virgin Olive Oil & Mustard**. Sazonar el pollo con sal y pimienta a gusto y cocinarlo por aproximadamente 5 minutos por cada lado. Retirar del fuego y reservar. En el mismo sartén a fuego medio, agregar la cebolla y el ajo y cocinar por 1 minuto. Verter el **vinagre de Estragón Betis** y reducirlo a fuego medio alto por 3 minutos aproximados. Agregar el caldo y el pollo a la sartén. Cocinar por 8 minutos aproximados.
Para servir: Decorar con el estragón.

