

## Pollo en salsa



El pollo es la carne que gusta más a los niños. Después del conejo es la carne más sana. Posee proteínas de alto valor biológico, hierro, fósforo, potasio... y vitaminas (B) y muy poca grasa. Aunque la manera más sana de consumirlo es a la plancha o al horno, con esta receta casera queremos aportar alguna idea diferente para dar versatilidad y evitar la monotonía cuando no se pueden tomar otras carnes o para no aburrir a los niños

En este caso el hidrato de carbono lo aportamos con patatas fritas, una delicia, no solo para los más pequeños de la casa aunque un "lujo" que nos podemos permitir muy ocasionalmente.

Las patatas fritas comerciales han de estar prohibidas en los niños. No solo por algunos componentes no recomendables (como la acrilamida) sino por los aceites y el abundante contenido en sal. Si hacemos unas patatas fritas caseras, con aceite de oliva virgen extra crudo, sin superar los 175º, durante pocos minutos, sin llegar a dorarlas y en poca cantidad no hay que tenerles miedo en un consumo casual.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 muslos y contramuslos deshuesados.
- Una cebolla mediana.
- 2 dientes de ajo.
- 1 tomate maduro grande o dos medianos.
- 2 hojas de laurel, 3 clavos de olor, un poco de tomillo (opcional).

- Medio vaso de vino blanco.

- Sal, pimienta, una pizca de azúcar, aceite de oliva virgen extra.

### ¿Cómo lo preparo?

Limpiar bien el pollo dejándolo libre de piel, trozos de grasa y cartílago. Partir en 2-3 trozos cada pieza. Salpimentar.

Poner en una cazuela amplia aceite de oliva para cubrir bien el fondo. Poner los trozos de pollo y dorarlos. Posteriormente añadir la cebolla y el ajo muy picados. Mover hasta que se pochen. Luego poner el tomate muy picadito y seguir cocinando a fuego lento. Cuando el tomate esté más o menos pochado se añaden las especias: el laurel, los clavos y el tomillo, y el vino. Se deja destapado hasta que se evapore un poco el alcohol. Luego se le pone un poco de agua y se tapa la olla para que se haga a fuego lento, moviendo de vez en cuando, unos 30-45 minutos. Si vemos que se puede pegar al fondo puede añadirse un poco más de agua.

**\* Niños a partir de los 15-18 meses (ofreciéndolo muy picadito).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

#### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Cuentos para comer sin cuentos

---