



POLLO AL LIMÓN CON VERDURAS

 10 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 375 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 1 pieza de limón (68 g)
- 3/4 cucharadita de sal (5 g)
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo (1 g)
- 2 piezas de hojas de laurel (2 g)
- 1 porción de chiles secos (10 g)
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo (2 g)
- 15 gramos de aceite de aguacate
- 120 gramos de zanahoria miniatura cruda
- 200 gramos de espárragos crudos
- 100 gramos de jitomate cereza o cherry
- 1 cucharadita de mantequilla (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	25 mg	57 mg	19 %
SODIO	223 mg	500 mg	21 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	-