



## POLLO AL LIMÓN

Una forma diferente

 15 minutos 15 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga sin piel
- 1 limón, jugo
- 1 cucharada sopera de queso untable descremado
- 1 ramita de romero o 1 cda de cibulette picado
- 1 cdita de ajo en polvo, 1 cdita de pimentón, sal y pimienta a gusto

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero en un sartén a fuego medio alto sellar la pechuga de pollo, sin agregar aceite.
- 2º Una vez que está dorada de un lado, dorar del otro.
- 3º En un vaso mezclar el jugo de limón con 1/4 taza de agua, y la cucharada de queso untable.
- 4º Agregar al pollo sellado la mezcla anterior y los condimentos, romero/cibulette, ajo en polvo, pimentón, pimienta y sal a gusto. Si tenes azafrán agrégale una pizca.
- 5º Cocinar hasta que la pechuga esté cocida por dentro, si se evapora rápido el liquido agregar más agua hirviendo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [220 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 105 kcal  | 231 kcal            | 12 %  |
| GRASA             | 1 g       | 3 g                 | 5 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 3 %   |
| COLESTEROL        | 39 mg     | 87 mg               | 29 %  |
| SODIO             | 59 mg     | 131 mg              | 5 %   |
| H. CARBONO        | 5 g       | 10 g                | 3 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| PROTEÍNA          | 18 g      | 40 g                | –     |