



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	–