



RECETA POLLO AL LIMÓN RYN

Receta ligera apta en pérdida de peso

 10 minutos
 15 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 3 unidades medianas de limón, crudo [555 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida [3 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Exprime los limones, sin que suelte ninguna semilla y mezclar con la pimienta y la sal [al gusto]
- 2º Pincha los filetes por ambos lados, colócalos en un bol y añade el líquido
- 3º Déjalos reposar 10m
- 4º Poner una sartén con aceite extendido con una servilleta
- 5º Dóralos por un lado y por otro mientras vas añadiendo el jugo que has dejado en el bol
- 6º Dóralos por un lado y por otro mientras vas añadiendo el jugo que has dejado en el bol

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [303 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	57 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	221 mg	670 mg	28 %