



FILETES EN SALSA AL LIMÓN

Unas exquisitas pechugas de pollo al limón para 4 personas, foto: lecturas.com

 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 pechuga, sin piel, crudo (700 g)
- 1 unidad mediana de limón, crudo (185 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 porción de caldo de pollo (333 g) o avecren y mezclar con agua
- 3 cucharadas de postre de orégano, seco (5 g)
- 1 copa de vino blanco, 11° (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el limón, secarlo bien y rallar la corteza con un rallador fino, evitando la parte blanca porque amarga. Cortar después el limón por la mitad, exprimir el zumo y colarlo.
- 2º Pica la cebolla Pela los dientes de ajo y la cebolla. Pica el ajo y corta la cebolla en trozos no muy grandes. Lava un par de ramitas de orégano o ya en bote, sécalas y pica. Reserva.
- 3º Dora el pollo Limpia las pechugas de pollo, retirando la piel, la grasa y los posibles huesecillos, y córtalas en dados regulares. Salpimenta y enharina ligeramente. Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén, agrega los dados de pollo y dora de manera uniforme, a fuego fuerte.
- 4º Cuece el guiso Añadi la cebolla y el ajo picado y rehoga 2 minutos. Incorpora la ralladura de limón, el zumo y el vino. Deja reducir hasta la mitad y añade el caldo. Guisa 10 minutos a fuego medio, pon a punto de sal y pimienta, y espolvorea con un poco de orégano.
- 5º Para darles aún más sabor, puedes marinar previamente las pechugas. Córtalas en dados como indica la receta y colócalas en una bolsa de congelados. Añade un poco de aceite de oliva, un chorrillo de zumo de limón, sal, pimienta y unas hojitas de orégano. Deja un tiempo en la nevera y prepara siguiendo la receta. Si lo prefieres, puedes preparar la receta con muslos de pollo. Retira la piel, deshuesa y corta en trozos no muy pequeños.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [326 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	12 g	39 g	79 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	44 mg	144 mg	6 %