



POLLO AL LIMÓN (2P-0,5HC-1G)

Una forma diferente

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, pechuga, con piel, crudo
- 1 limón, jugo
- 40 gramos de queso semidescremado, unttable o un poco de nata
- 1 ramita de romero O ROMERO EN POLVO
- 1 cdita de ajo en polvo, 1 cdita de pimentón, sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

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 unttable.
- 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 [286 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	18 g	53 g	105 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	60 mg	173 mg	7 %