



POLLO AL LIMÓN (1,5P-0,5HC-1,5G)

Una forma diferente

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin 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 sopera de aceite de oliva (9 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 tienes azafrán agrégale una pizca.
- 5º Cocinar hasta que la pechuga esté cocida por dentro, si se evapora rápido el líquido agregar más agua hirviendo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (240 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 139 kcal | 334 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 16 g | 39 g | 78 % |
| H. CARBONO | 4 g | 11 g | 4 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 6 g | 15 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 1 g | 4 % |
| SODIO | 55 mg | 133 mg | 6 % |