

**POLLO AL LIMÓN** 4 porciones**INGREDIENTES**

- 6-8 filetes de pechuga de pollo
- 6 dientes de ajo
- Jugo de un limón y medio
- 1 ramita de romero
- 1 cucharada de aceite

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Pela y corta los ajos a rodajas y ponlo en un bol donde quepan los demás ingredientes. Exprime el limón y añade las hojitas de romero. Pon las pechugas de pollo y mezcla bien para impregnar todas las pechugas. Tapa con papel film y reserva en la nevera mínimo una hora. A más tiempo, más sabroso y jugoso estará. Puedes dejarlo incluso 24h. En una sartén caliente añade un chorrito de AOVE y pon tus pechugas. Dale vuelta y vuelta para sellar y ya deja cocinar normal. Puedes añadir los ajos, el romero y el limón para que cocine todo junto.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [312 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	325 kcal	16 %
PROTEÍNA	18 g	57 g	115 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	52 mg	163 mg	7 %