

**POLLO A LA PLANCHA MARINADO** 15 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/4 vaso de limón, zumo, fresco [44 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Finas Hierbas al gusto
- 130gr de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una fuente donde se servirá el plato colocar ajo picado, jugo de limón y aceite de oliva. Añadir hierbas aromáticas frescas finamente picadas (perejil, cilantro, albahaca, eneldo).
- 2º Calentar a fuego medio una sartén para asar. Engrasar con un poco de aceite de oliva. Salpimentar las pechugas y colocarlas en la sartén, volteando de lado hasta que estén cocidas.
- 3º Colocar sobre las pechugas la salsa de hierbas y revolver hasta que estén bien integrados los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [235 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	16 g	38 g	77 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	1036 mg	2434 mg	101 %