

Pollo al limón



**GREATER
CHICAGO
-FOOD-
DEPOSITORY.**

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 2 libras muslos de pollo o pechugas de pollo
- 1/2 taza jugo de limón fresco
- 2 dientes ajo picados
- 1 cucharada salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta
- 2 cucharadas mantequilla derretida
- La peladura de 2 limones
- 1/2 taza cilantro fresco picado
- Adicional limón (para decorar)



PREPERACIÓN

1. Agregue los muslos o pechugas de pollo, el jugo de limón, el ajo, la salsa de soja, la sal y la pimienta a una bolsa plástica grande. Cerrar y revolver para combinar los ingredientes hasta que el pollo esté recubierto uniformemente.
2. Refrigere durante al menos 30 minutos o hasta 8 horas.
3. Precalentar el horno a 425°F y engrasar un plato para hornear con spray de cocinar.
4. Quite el pollo de la bolsa y colóquelo en una sola capa en el plato. Quédate con el adobo.
5. Cepille el pollo con mantequilla derretida y sazone con sal y pimienta adicionales si lo desea.
6. Hornee durante 20 minutos, luego retire y cepille el pollo con el adobo sobrante. Hornee hasta que el pollo esté cocido y los jugos salgan claros (20-30 minutos).
7. Retire y espolvoree el pollo con ralladura de limón y cilantro fresco.

Información Nutricional

Porción: 1/8 de receta (usando pechuga de pollo sin piel)

Calorías	150
Grasa Total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	73 mg
Sodio	463 mg
Carbohidrato	1.7 g
Fibra	2 g
Azucares	1 g
Proteína	26.6 g

Fuente de receta:
gimmesomeoven.com