

Pollo rostizado



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 1

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 30-35 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 4 pechugas de pollo deshuesadas sin piel

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 425°F.
2. En un bol pequeño, mezcla las especias y el aceite de oliva.
3. Unte la mezcla de especias sobre la pechuga uniformemente.
4. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
5. Ponga la pechuga en la bandeja para hornear.
6. Asa la pechuga de pollo durante 20 a 25 minutos.
7. Voltea el pollo y ásalo por 10 minutos más hasta que esté completamente cocido (los jugos salgan claros, sin partes rosadas en el interior y el pollo este dorado– si utiliza un termometro para carne: la temperatura debe alcanzar por lo menos 165° F).



Información Nutricional

Porción: 1 muslo o 2 piernas

Calorías	280
Grasa total	14 g
Grasa saturada	2.5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	140 mg
Sodio	150 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra	3 g
Azucares	1 g
Proteína	31 g

Fuente de receta:
commonthreads.org

*Sustituciones

Pechuga de pollo deshuesada sin piel	—>	Piernas o moslos de pollo sin piel
--------------------------------------	----	------------------------------------