

# Pollo al limón y pimienta



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4

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

## INGREDIENTES

- 1 libra de puchuga o muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 1 cucharada de condimento de pimienta y limón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón



## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Remover el tejido graso y, si es necesario, cortar en trozos más grandes para hacer 4 porciones.
3. En un tazón pequeño, mezclar el condiment de pimienta con limón, sal, albahaca y orégano.
4. Calentar el aceite en una sartén grande de hierro fundido a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, usar unas pinzas para agregar el pollo y luego sazonar con la mitad de la mezcla, de limón y pimienta. Cocinar por 2 minutos y luego voltear el pollo.
5. Verter el jugo de limón sobre el pollo, sazonar con la mezcla restante de limo y pimienta y cocinar por 2 minutos más.
6. Colocar la sartén en el horno y cocinar de 20 a 25 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165°F.

### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías</b>	<b>171</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	
<b>Colesterol</b>	<b>83 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>342 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>1 g</b>
Fibra	
Azúcares	
<b>Proteína</b>	<b>26 g</b>

Fuente de receta: Mississippi State University Extension