



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

POLLO AL LIMÓN

1 porción

INGREDIENTES

- ½ cucharadita de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- ¼ de taza de jugo de limón
- Ralladura de limón
- ¼ de pechuga de pollo sin hueso
- 2 tazas de espinaca
- 2 cucharaditas de pasas
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de amaranto
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Marinar el pollo en refrigeración con aceite, ajo, albahaca y limón.
2. Sellar la carne en un sartén y hornear en microondas por 2 minutos.
3. Blanquear las espinacas y saltearlas junto con las pasas.
4. Espolvorear amaranto sobre la preparación. Servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	204
Proteínas (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	36
Fibra (g)	3
Lípidos (g)	6
Colesterol (mg)	26