

Pollo Con Albaricoque Y Limón

¿Por qué esperar al postre para disfrutar de la fruta? Hágalo parte de su comida en este plato principal.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov)

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (medianas)
- 1 cucharadita de comino
- 5 cucharadas de crema de albaricoque aprox. 1/3 de taza
- 1 limón fresco exprimido
- 2 cucharadas de agua

Pasos

1. Frote el comino sobre el pollo y colóquelo en el sartén.
2. Cocine a fuego medio-alto por 6 minutos en cada lado o hasta que esté bien cocido. Retire del sartén y mantenga caliente.
3. Agregue la crema de albaricoque, el jugo de limón y la agua al sartén. A fuego medio, revuelva hasta que quede suave.
4. Eche la salsa sobre el pollo y sirva caliente.

Utensilios Necesarios

- Sartén
- Utensilios de medida



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	241
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	84 mg
Sodio:	83 mg
Carbohidratos totales:	19 g
Fibra dietética:	0 g
Azúcares Totales:	13 g
Azúcares añadidas:	12 g
Proteína	31 g

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.36

Costo promedio/porción: \$3.09

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 4 al carrito
Pechuga de pollo deshuesada
y sin piel



Añadir 1 al carrito
Crema de albaricoque



Añadir 1 al carrito
Limón fresco

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Cocina

- Puede sustituir aproximadamente 3 cucharadas de jugo de limón por 1 limón fresco exprimido.