

# Pollo de Limón

Esta receta refrescante y llena de proteínas es simple y fácil con solo dos ingredientes principales: ¡limón y pollo!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: [receta.commonthreads.org](http://receta.commonthreads.org) - pollo al limón

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## Direcciones

1. Precaliente el horno a 375 F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio para facilitar la limpieza.
2. Corte el pollo en 8 trozos. Corte el limón en 8 rodajas.
3. Coloque el pollo en el molde para hornear preparado. Rocíe aceite por encima. Sazone con sal y pimienta y cubra cada trozo de pollo con una rodaja de limón.
4. Hornee por 20 minutos o hasta que esté bien cocido. La temperatura mínima debe ser 165 F.
5. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde durante 5-10 minutos.
6. ¡Servir y disfrutar!



Pequeños Cambios,  
¡GRAN Diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 2 piezas (245 g)	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	310
Grasa total:	9 g
Grasa saturada:	1.5 g
Colesterol:	165 mg.
Sodio:	100 mg.
Carbohidratos totales:	1 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	51 g

## Utensilios necesarios

- Bandeja para hornear
- Papel de aluminio
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Horno

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos:

\$10.58

Costo promedio/porción: \$2.64

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 2 al carrito  
1 libra de pechugas de  
pollo deshuesadas



Añadir 1 al carrito  
1 Limon

**AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO**

**Mis Notas de Cocina**

### Notas del Chef

- ¡Sirva el pollo sobre una cama de arroz integral y sus vegetales al vapor favoritos para preparar una comida completa y saludable para el corazón!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.