

Pollo a la Parrilla con Limón y Hierbas

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción: 6 onzas



Esta receta rápida demuestra el poder potenciador del sabor de los adobos y destaca una técnica de asado fácil y eficaz.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	6 onzas (127 g)
Cantidad por porción	
Calorías	200
	% Valor Diario*
Grasa total 10 g	13%
Grasa saturada 1.5 g	8%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 85 mg	28%
Sodio 170 mg	7%
Carbohidratos totales 1 g	0%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 0 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 26 g	52%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 18 mg	2%
Hierro 1 mg	6%
Potasio 399 mg	8%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

INGREDIENTES

2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (o sustituya 2 libras de filetes de pescado deshuesados y de 1 pulgada de grosor como salmón o bacalao)

¼ taza de aceite de oliva

4 dientes de ajo grandes, picados

2 cucharaditas de orégano seco y frotado

½ cucharadita de sal kosher

1 cucharadita de pimienta negra molida

Jugo y ralladura de 1 limón

Se congela bien: enfríe el pollo cocido. Coloque en un recipiente apto para congelador y congele.

Opción de pescado: el pescado no necesita ser machacado. Vierta la marinada en la bolsa. Agregue los filetes de pescado y masajee suavemente hasta que estén cubiertos de manera uniforme. Coloque la bolsa sellada en un recipiente y deje marinar el pescado durante 30 minutos a 1 hora. Cocine a la parrilla siguiendo las mismas instrucciones que para el pollo.

DIRECCIONES

1. Coloque las pechugas de pollo, dos o más a la vez, en una bolsa con cierre hermético de un galón.
2. Con un mazo de carne, golpee el pollo hasta que tenga un grosor uniforme de ½ pulgada.
3. Repita con las pechugas de pollo restantes.
4. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes restantes.
5. Vierta la marinada en la bolsa. Agregue el pollo y masajee la marinada hasta que la carne esté cubierta uniformemente.
6. Coloque la bolsa sellada en un recipiente y deje marinar durante al menos 4 horas, o toda la noche, en el refrigerador. Nota: Para la clase, el pollo se marinará durante solo 10 minutos.
7. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
8. Coloque las pechugas de pollo en la parrilla y cocine de 2 a 3 minutos por cada lado. La temperatura interna del pollo debe alcanzar los 165°.
9. Deje reposar la carne durante 5 minutos antes de servir.

