

Pollo Rostizado con Cilantro y Limon



Cilantro y lima hacen una combinación de sabor dulce y picante en este plato de pollo. La receta hace 6 porciones. Costo = \$ 1.65 por porción.

Datos de Nutrición

Tamaño de porción: 1/2 pechuga, 1 muslo, or 1 pierna + 1 alita

Calorías: 130

Grasa: 4.5 g

Fibra: 0 g

Carbohidrato: 4 g

Sodio: 55 mg

Colesterol: 55 mg

Proteína: 18 g

Información: American Diabetes Association. For more Diabetes-friendly recipes, visit: <http://www.diabetes.org/mfa-recipes/>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

Pollo Rostizado con Cilantro y Limon



Ingredientes

- Aceite aerosol
- 2½ lbs- pollo entero, cortado en 8 piezas
- 2 cucharadas de cilantro cortado
- 1 lima, jugo y zested
- 1 cucharada de miel
- 2 cabezas de ajo, picado
- ½ cucharada de pimienta en polvo
- ½ cucharada de sal (opcional)

Direcciones

1. Caliente el horno a 375 F grados. Cubra el sartén de horno con aceite aerosol.
2. Quite la piel al pollo y acomode en capas en el sartén.
3. En un tazón pequeño, mezcle el cilantro, la ralladura de limón, jugo de limón, miel, ajo, pimienta negra y sal (opcional). Vierta la mezcla de manera uniforme sobre el pollo y hornear durante 45-50 minutos o hasta que la temperatura interna de la pieza más grande de pollo es de 165 grados.