Pollo Relleno de Ajo

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas agua

8 clavos ajo sin pelar

6 cucharadas perejil fresco picado, en dos partes

1 cucharadita cáscara de limón rallada

1 cucharada mezcla de condimentos sin sodio

4 pechugas de pollo deshuesadas con piel (de 4 onzas cada una)

1/4 taza caldo de pollo bajo en sodio

2 cucharadas jugo de limón fresco

Preparación

1. En una sartén pequeña, lleve el agua a ebullición. Agregue el ajo; cueza 10 minutos. Saque el ajo, pélelo y córtelo en rodajas finas. En un tazón pequeño, combine el ajo, ½ taza de perejil picado, la ralladura de la cáscara de limón y el condimento. Mezcle bien.

2. Tire de la piel de cada pechuga de pollo hasta formar un bolsillo. Coloque alrededor de 1 cucharadita de la mezcla de ajo bajo la piel de cada pechuga. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio alto.

3. Agregue el pollo con la piel hacia abajo; cocínelo alrededor de 4 minutos, o hasta que se dore. Dé vuelta el pollo, baje a fuego medio.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**170**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	65 mg
Sodio	**95 mg**
Total de Carbohidrato	**3 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**24 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Cubra y cocine alrededor de 10 a 12 minutos, o hasta que deje de estar rosado en el medio. Transfiera el pollo a una fuente (platón/plato). Saque toda la grasa de la sartén.

5. Agregue el resto del perejil picado, el caldo y el jugo de limón a la sartén. Lleve a ebullición; cocine 1 minuto. Vierta la mezcla sobre el pollo.

Seat Pleasant/University of Maryland Health Partnership