

Pollo asado al horno

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 pollo, asador/freidora (descongelado, si estaba congelado)
- 2 cucharadas aderezo italiano bajo en grasa (o aceite de oliva)
- 1 cucharadita sal de ajo
- 1 limón, partido en cuatro (o naranja)

Preparación

1. Si el pollo estaba congelado, descongelarlo en el refrigerador 24 horas antes de cocinarlo.
2. Coloque el pollo en una bandeja o plato mientras se descongela en el refrigerador.
3. Precaliente el horno a 375° F.
4. Quite el cuello y menudillos de la cavidad del pollo, si es necesario, antes de cocinar. Resérvelos para otros usos.
5. Coloque el pollo, con la pechuga hacia arriba, en una cacerola para asar.
6. Con una brocha, cubra la piel de pollo con el aderezo italiano y espolvoree con sal de ajo.
7. Coloque el limón o naranja en la cavidad del pollo.
8. Ase durante 1 hora y 15 minutos a hora y media o hasta que el termómetro de carne insertado en el muslo del pollo registre 165° F.
9. Antes de cortarlo, deje reposar el pollo durante 15 minutos después de sacarlo del horno.

University of Illinois Extension. Illinois Nutrition Education Program.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	288
Grasa total	16 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	123 mg
Sodio	489 mg
Total de Carbohidrato	1 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	33 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	314 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Alimentos que contienen proteínas	4 onzas