

Pollo asado

Sirve: 7 porciones

Ingredientes

- 1 pollo, entero
- 1 **cucharada** aceite de oliva (o aceite de canola)
- 1 **cucharadita** aderezo italiano
- 1 **cucharadita** ajo en polvo

Preparación

1. Precaliente el horno a 375° F.
2. Combine el aderezo italiano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta (opcional).
3. Frote el pollo con aceite y luego frote con la mezcla de especias.
4. Coloque el pollo, con la pechuga hacia abajo, en una cacerola para asar o en un horno holandés.
5. Hornee, destapado, hasta que la temperatura interna alcance por lo menos los 165° F.
6. Deje reposar el pollo durante 10 minutos antes de cortarlo.

Notas

Para añadir más sabor, pruebe usar otros condimentos como 1 cucharadita de romero o tomillo.
Sirva con puré de patatas dulces.

University of Minnesota Extension. Visit Web site

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	229
Grasa total	12 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	106 mg
Sodio	87 mg
Total de Carbohidrato	0 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	29 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	18 mg
Hierro	1 mg
Potasio	267 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	