

# Pollo Limonada

**Sirve:** 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pechuga de pollo deshuesada, sin piel	1 3/4 lb		7 lbs	
Jugo de limón, enlatado, embotellado o exprimido		4 oz		16 oz
Aceite vegetal		2 Cdas		1/2 tza
Pimienta negra		2 cdtas		8 cdtas

## Preparación

1. Recorte la grasa de la pechuga de pollo.
2. Corte cada pechuga en cuatro trozos y colóquelos en una bolsa que se puede resellar.
3. Agregue el jugo de limón, aceite y pimienta y mezcle todo en bolsa.
4. Déjelo marinar por 3 horas.
5. Colóquelo en una bandeja de horno engrasada.
6. Hornéelo a 400° F aproximadamente por una hora.

## Notas

Consejos para servir:

El pollo puede marinarse toda la noche, por lo que puede hacer la marinada con anticipación. También puede hacerla usando jugo de limón o jugo de naranja.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	132	
Grasa total	5 g	
Proteinas	20 g	
Carbohidrato	1 g	
Fibra dietetica	NA	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	203 mg	