

Pollo Salteado con Hierba Limón



Sirve:

4 raciones

Pieza:

11" Large Skillet with Cover

Blender

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef Frank Turner

Ex Chef Ejecutivo y Director de Nutrición del hospital Henry Ford Hospital; ex instructor culinario de la Academia Culinaria Dorsey; ex chef ejecutivo en varios restaurantes de 4 estrellas

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Una deliciosa receta de pollo baja en calorías y grasas.

- 2 onzas de
hierba limón fresca, picada
(57
g)
- 1 jalapeño fresco, sin semillas
1/2 taza de
cilantro fresco picado
(8
g)
- 2 dientes de ajo
1 onza de
zumo de piña
(30
ml)
- 2 cucharaditas de
cilantro en polvo
(4
g)
- 2 onzas de
salsa de pescado
(60
ml)
- 3 onzas de
zumo de lima
(90
ml)
- 4 pechugas de pollo sin hueso ni piel (aproximadamente 4-5
onzas cada una)
(113 - 142
g)

Preparación :

Preparación:

1. Limpia la hierba limón quitando las puntas y la capa dura. Quita las semillas del jalapeño. Quita los tallos del cilantro y pícalo.
2. Pon el jalapeño, el cilantro, el ajo, el zumo de piña y de lima, el cilantro en polvo y la salsa de pescado en la batidora y bate hasta que quede suave. Añade la hierba limón y bate otra vez. Esta es la marinada para el pollo.
3. Pon las pechugas de pollo en un bol con la marinada, cubre con film transparente y marina en la nevera durante 1½ - 2 horas.
4. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo y saltea. Cocina durante 3 - 5 minutos o hasta que el pollo se desprenda de la sartén.
5. Dale la vuelta al pollo y reduce el fuego a medio-bajo. Tapa la sartén y cocina 5 - 6 minutos más. Deja reposar 2 minutos.
6. Desecha el resto de la marinada.
7. Sirve sobre salteado de lentejas y espinacas con reducción de zanahoria y jengibre.

Consejos:

- Un paquete de 3 onzas de hierba limón equivale a 2 onzas una vez limpias.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	191
Grasa Total:	2g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	82mg
Sodio:	1192mg
Carbohidratos:	8g
Fibra	1g
Dietética:	
Azúcar:	2g
Proteína:	34g