



Pollo al Limón con Romero y Vegetales

Este plato es ideal para acompañarlo con una ensalada verde.

Rinde 4 porciones. ½ pechuga de pollo y 1 taza de vegetales por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

Ingredientes

- ½ libra de papas rojas pequeñas (unas 3 papas), lavadas y cortadas en trocitos
- 1½ tazas de zanahorias pequeñas
- 1 taza de ejotes sin las puntas
- 2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas por la mitad (aproximadamente 1 libra)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel*
- 1 cucharada de romero (*rosemary*) fresco, picado, o 1 cucharadita de romero seco (*dried rosemary*)
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

Preparación

1. En una cacerola mediana, ponga a hervir 8 tazas de agua.
2. Agregue las papas, las zanahorias y los ejotes, y deje cocinar 5 minutos; escúrralos y apártelos.
3. Corte las pechugas de pollo por la mitad. Ponga el aceite de oliva y las pechugas de pollo en un sartén mediano; cocine a fuego medio por 5 minutos en cada lado.
4. Agregue las papas, las zanahorias, los ejotes y los demás ingredientes en el sartén.
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos más o hasta que el pollo esté totalmente cocido. Agregue el jugo de limón al gusto y sirva.

* Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

Información nutricional por porción: Calorías 276, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 103 mg