



## Pollo Asado al Chipotle

12 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas

Receta elaborada por Connie Guttersen (dietista nutricionista registrada con doctorado)

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de chipotle en salsa de adobo picado
- 1 cucharadita de orégano mexicano
- 2 cucharadas de jugo de lima
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Un pollo entero sin menudillos ni exceso de grasa de 1 a 4 libras

### INDICACIONES

1. Coloque una asadera poco profunda con una rejilla en el horno y precaliente a 375 °F.
2. En un tazón pequeño, combine el aceite de oliva, el ajo, el comino, el chipotle, el orégano y el jugo de lima. Condimente con pimienta.
3. Quite con cuidado la piel de la pechuga y las patas, sin romperla. Frote ¾ de la mezcla de chipotle debajo de la piel del pollo. Frote el resto de la mezcla por encima de la piel.
4. Coloque el pollo en la asadera y ase durante 50 a 60 minutos, hasta que el jugo se vea transparente o hasta que el pollo esté a aproximadamente 165 °F en el muslo o a aproximadamente 160 °F en la pechuga.
5. Deje reposar en un lugar cálido durante 15 minutos antes de cortarlo.

### Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 ounces</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 105mg	<b>36%</b>
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 32g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 22mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 353mg	<b>8%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000-calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

