

Pollo al Horno

12 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas

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



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vino blanco o vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de romero picado
- 1 cucharada de ajo picado
- 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 vino o vinagre, la mostaza, el romero y el ajo. Condimente con pimienta.
3. Quite con cuidado la piel de la pechuga y las patas, sin romperla. Frote $\frac{3}{4}$ de la mezcla de romero 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	
Serving size	4 ounces
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 105mg	36%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 353mg	8%

*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

@CHEFSanAntonio

