

# VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto



Foto: Becky Luigart-Stayner

## PECHUGAS DE POLLO CON LIMÓN Y ROMERO

Rinde: 4 porciones (tamaño de la porción: 1 mitad de pechuga y aproximadamente 1 cucharada de salsa)

### Ingredientes

- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal, dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta negra, dividida
- 4 mitades de pechuga (8 onzas) con hueso, sin piel
- 1 1/2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio y sin grasa
- 1/3 taza de jugo de limón fresco
- 1 ramito de romero

Fuente: Impreso con el permiso de *Cooking Light*, mayo 2010

### Preparación

1. Precaliente el horno a 375°.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto; agregue el aceite. Espolvoree 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta sobre el pollo. Incorpore el pollo; cocine 3 minutos de cada lado. Coloque el pollo en una fuente para horno de 13 x 19 pulgadas. Hornee a 375° durante 25 minutos o hasta que un termómetro registre 165°. Retírelo del horno, cúbralo y déjelo reposar durante 15 minutos.
3. Caliente una sartén a fuego medio-alto. Agregue el caldo, el jugo y el ramito de romero. Lleve a punto de ebullición, raspando la sartén para alojar el fondo de cocción; baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que la mezcla de caldo mida 1/3 de taza. Deseche el ramito de romero; incorpore el 1/4 de cucharadita de sal y el 1/4 de cucharadita de pimienta restantes. Sirva la salsa con el pollo.

### Información nutricional

#### Cantidad por porción

- Calorías: 230
- Grasas: 8.9 g
- Grasas saturadas: 1.8 g
- Grasas monoinsaturadas: 5 g
- Grasas poliinsaturadas: 1.4 g
- Proteínas: 33.4 g
- Carbohidratos: 2.3 g
- Fibras: 0.5 g
- Colesterol: 89 mg
- Hierro: 1.3 mg
- Sodio: 518 mg
- Calcio: 24 mg

GO YOU®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielif Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.