

Receta saludable

Pollo marinado al limón con arroz integral y brócoli al vapor



Ingredientes

Pechuga de pollo



2 filetes

Arroz integral



1 taza

Brócoli



1 ud.

Zumo de limón



1 limón

Ajo



1 diente

Pimienta



Al gusto

Ajo en polvo



Al gusto

Orégano



Al gusto

Sal



Al gusto

Aceite de oliva virgen extra



2 cucharadas

Valores Nutricionales

Calorías	420 kcal
Proteínas.....	35 g
Grasas Totales	12 g
Saturadas	1,5 g
Carbohidratos.....	38 g
Azúcares.....	2 g
Fibra	6 g
Sodio.....	200 mg

Preparación

1



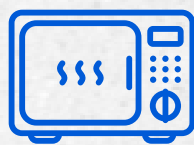
Marina el pollo con el zumo de limón, ajo, aceite y especias. Deja reposar al menos 15 minutos en nevera, tapado.

2



Cocina el arroz integral.

3



Cocina el brócoli al vapor durante 5-7 minutos hasta que esté tierno pero firme, se puede hacer en el micro.

4



Cocina el pollo a la plancha hasta que esté dorado por fuera y cocinado por dentro.

5



Sirve el pollo acompañado del arroz y el brócoli.

6



Espolvorea con especias.