

POLLO ASADO CON LIMÓN



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,48€/ración

INGREDIENTES

- 1 pollo mediano, entero (1,5 kg)
- 3 c.c. de hojas de tomillo
- 3 dientes de ajo, prensados
- 1 limón en conserva pequeño, la pulpa y la piel picadas gruesas (30 g)
- 1 limón: la ralladura fina y 1 ½ c.c de zumo
- 3 c.s de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra



Fuente: istockphotos

Precio Total: 5,90 €

ALÉRGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria

ELABORACIÓN

1. **Precaentar** el horno a 190 °C con el ventilador en marcha.
2. **Mezclar** el aceite, el tomillo, el ajo, el limón en conserva, la ralladura de limón, ¼ de cucharadita de sal y una buena pizca de pimienta.
3. **Mezclar** hasta obtener una pasta.
4. Por la parte de los muslos, usar los dedos para levantar la piel de las pechugas y **esparcir** la mayor parte de la pasta en el espacio que queda entre la piel y la carne. Frotar las patas con la restante.
5. **Poner** el pollo en una bandeja de horno profunda de tamaño mediano, **regar** con el zumo de limón y aderezar con ½ cucharadita de sal y abundante pimienta.
6. **Hornear** durante unos 70 minutos, regándolo con sus jugos cada 20 minutos, más o menos, hasta que la piel esté dorada y crujiente y, al insertar un cuchillo pequeño en la carne, no se vea ni rastro de sangre.
7. **Retirar** del horno y dejar que repose 10 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 300 kcal	Hidratos de carbono 2,5 g	Azúcares 0,8 g	Grasas 17,4 g	Grasas saturadas 7,2 g	Proteínas 23 g	Fibra 1,2 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Utiliza los restos de pollo:** si te sobra pollo después de la comida, puedes usarlo para hacer sándwiches, ensaladas o incluso una sopa. También puedes desmenuzar el pollo sobrante y congelarlo para usarlo más tarde en otros platos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Aprovecha la variedad de sabores:** Experimenta añadiendo vegetales a la bandeja mientras el pollo se hornea para aumentar la variedad de sabores y nutrientes de la comida. Vegetales como zanahorias, cebollas y calabacines pueden añadirse a la bandeja para hornear junto con el pollo.