

## MUSLOS DE POLLO AL LIMÓN



| Fácil



| 60 min.



| 4 raciones



| 1,45 €/ración

### INGREDIENTES

- 4 muslos medianos de pollo
- Un vaso de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo
- 2 limones (zumo y ralladura)
- 2 patatas grandes
- 8 cebollas pequeñas/ chalotas
- 1 c.s. harina
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Tomillo
- Sal y pimienta



### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. Rallar la piel de los limones sin llegar a la parte blanca.
2. Exprimir los limones en un mortero, añadir la ralladura, ajo picado, el tomillo y dos cucharadas de aceite y majar.
3. Retirar la piel de los muslos y untarlos con el majado. Dejar macerando durante 30 minutos en la nevera.
4. Poner al fuego una olla mediana con un poco de aceite. Dorar el pollo por todos los lados. Incorporar la marinada sobrante y la harina, remover y añadir el caldo de pollo o agua hasta cubrir el pollo, salpimentar.
5. Añadir las patatas cortadas en dados pequeños y las cebollas. Tapar y cocer durante 20 minutos.
6. Remover de vez en cuando para asegurarse de que no se pegue la salsa y confirmar la cocción del pollo y de las patatas.

**alimentación  
consciente.**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|  | energía  | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal   |
|---|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
| Por ración  | 222 Kcal | 18,7 g              | 1,2 g    | 8,7 g  | 1,9 g            | 16,3 g    | 1,5 g | 0,2 g |

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza la piel del pollo, la cascara de las cebollas y alguna verdura y hierba aromática más, sal y pimienta y hace tu propio caldo de pollo

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Compra un pollo entero y organiza el menú para utilizar las diferentes partes, puedes congelar lo que no vayas a utilizar. Saldrá más económico que comprar por partes.
- Añade como guarnición verduras salteadas o ensalada para hacer un plato completo.
- Puedes espesar la salsa con harina de maíz si hay intolerantes al gluten.