



Pechuga de Pollo con Salsa Verde al Horno

Sirve a cuatro

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel – cortadas en pedazos grandes
- ½ cucharilla de sal
- ½ cucharilla de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de yogurt natural (puede ser crema agria) a temperatura ambiente
- 1 taza de salsa verde a temperatura ambiente
- 1 taza de queso Cheddar y/o Monterrey rallado

Caliente el horno a 180 grados C (350 F). Lave y seque la pechuga y póngala en un recipiente de horno.

Espolvoree el pollo con sal y pimienta en ambos lados. Agréguele el aceite y delas la vuelta – dejando el lado con aceite abajo.

Agregue una capa uniforme de yogurt seguida por una de salsa verde. Cubre el recipiente con papel aluminio y métala al horno por 25 minutos.

Saque el recipiente del horno y destápelo – con mucho cuidado de no quemarse. Agregue una capa uniforme de queso rallado y regrese la fuente al horno. Cocine por unos 15 a 20 minutos más – hasta que el pollo este completamente cocido.

Sirva con arroz y disfrute.

Pollo sin arroz - Calorías 306.18; FAT 13,85 grs (sat 6,42; mono 0,90; poli 0,47); PROTEÍNA 38,28 grs; FIBRA 1,28 grs; CARBOHIDRATOS 7,41 grs; COLESTEROL 114,26 mg; HIERRO 1,25 mg; SODIO 997,79 mg; CALCIO 313,84 mg