

Pollo Marinado en Salsa

INGREDIENTES:

1/3 taza Jugo de limón
2 *cuch* Cebollas cambray picadas
2 *cuch* Gengibre picado
2 Dientes de ajo picados
2 *Cuch* Aceite de Oliva
2 *cuch* Polvo de Chile
1 taza Salsa (tan picante como guste!)
1½ lb Filetes de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel.

PREPARACIÓN:

En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, la cebolla, el jengibre y ajo picados. Adicione el aceite de oliva y el polvo de chile y caliente hasta que hierva con fuego medio. Revuelva la salsa. Retire del fuego y permita que la salsa se enfríe. Coloque el pollo en una bolsa de plástico, adicione las salsas y permita que se marine por lo menos de 2 hasta 24 horas.

Prepárelo a la parrilla ó ase el pollo de 3-4 minutos de cada lado (poniendo spray en una sárten, solo lo suficiente para permitir que no se pegue), volteando y adicionando la salsa restante hasta que este bien cocido.

Porciones: 6

Información Nutricional por Porción:

223 calorías, 6 g carbohidratos, 30 g proteínas, 9 g grasas,
336 mg sodio, 78 mg colesterol, 1 g fibra.