



Pollo Asado en la Sartén

6 Porciones • 1 Porción = 3 Onzas

INGREDIENTES

- 1 pollo para freír (3 libras)
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- ½ cebolla blanca grande cortada en rodajas
- 1 limón cortado en rodajas finas
- 2 o 3 ramitas de romero
- ¼ taza de caldo de pollo

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Dé vuelta el pollo para que la espalda esté de frente a usted. Con tijeras de cocina, corte a lo largo de la columna del pollo y, luego, dé vuelta y presione para aplanarlo.
3. Seque el pollo con golpecitos con toallas de papel. Condimente con sal y pimienta.
4. Coloque la cebolla, el limón y el romero en una sartén grande apta para horno. Coloque el pollo sobre la mezcla de cebolla, con el lado de la pechuga hacia arriba. Ase el pollo durante 40 a 60 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido (temperatura interna de 165 °F) y los jugos estén transparentes. Controle el pollo después de 30 minutos para asegurarse de que no se dore demasiado rápido. Si es así, cubra ligeramente con papel aluminio.
5. Una vez que el pollo esté cocido, retirelo de la sartén y deje descansar durante 10 minutos.
6. Agregue el caldo de pollo para hacer una salsa con lo que queda en la sartén. Deje que el líquido se reduzca hasta que se espese ligeramente. Tranche el pollo y sirva con los jugos de la sartén al costado.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	3 ounces
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 371mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families