

Pechuga de Pollo al Romero

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	4	500g

INGREDIENTES

- 2 pechugas grandes de pollo
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de romero molido
- Zumo de un limón
- Sal y pimienta blanca (opcional)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar las pechugas de pollo en filetes no muy gruesos para una cocción uniforme.
2. Colocar en un bol los ajos picados finamente, el romero molido, la sal, la pimienta blanca, el aceite de oliva y el zumo de limón.
3. Mezclar bien todos los ingredientes para formar una marinada homogénea.
4. Echar en el bol los filetes de pollo y asegurarse de que queden bien cubiertos con la marinada.

5. Dejar marinar durante media hora en el frigorífico para que absorban todos los sabores.
6. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
7. Cocinar a la plancha los filetes de pollo por 4-5 minutos por cada lado hasta que estén dorados y cocidos por completo.
8. Verificar que la carne esté bien cocida (sin partes rosadas) antes de servir.
9. Dejar reposar 2-3 minutos antes de servir para que los jugos se redistribuyan.
10. Servir caliente acompañado de una guarnición de verduras o ensalada fresca.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Pechuga de pollo: Excelente fuente de proteínas magras, hierro, zinc, fósforo y vitaminas B6 y B12 que fortalecen los músculos, mejoran la función cerebral y refuerzan el sistema inmunológico
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- Romero: Rico en ácido rosmarínico, carnosol y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas, mejoran la memoria y la circulación
- Limón: Rico en vitamina C, ácido cítrico y antioxidantes que mejoran la absorción de hierro, fortalecen las defensas y tienen propiedades alcalinizantes
- Aceite de oliva: Proporciona ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón, reducen la inflamación y mejoran la absorción de vitaminas liposolubles
- Pimienta blanca: Contiene piperina que mejora la absorción de nutrientes, tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas de alta calidad y bajo contenido graso
- Hierro para prevenir anemia
- Zinc para fortalecer el sistema inmunológico
- Vitaminas B para el metabolismo energético
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Minerales esenciales para el funcionamiento celular
- Bajo en calorías y carbohidratos

- Rico en aminoácidos esenciales
- Fácil digestión y absorción
- Propiedades antimicrobianas naturales

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia o intolerancia al pollo
- Individuos con alergia al ajo
- Personas con alergia al romero
- Quienes tienen alergia a los cítricos (limón)
- Personas con gastritis o úlceras activas (el ajo y pimienta pueden irritar)
- Individuos con problemas de coagulación (el ajo puede tener efectos anticoagulantes)
- Personas con problemas renales severos (controlar ingesta de proteínas)
- Quienes siguen dietas vegetarianas o veganas estrictas

RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para deportistas por su alto contenido proteico
- Excelente para personas que buscan perder peso
- Recomendada para mejorar la masa muscular
- Ideal para dietas bajas en carbohidratos
- Perfecta para personas con diabetes
- Excelente opción para cenas ligeras
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- La marinada mejora la digestibilidad y sabor de la carne

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>