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 17/09/2025 desde https://comericohoy.com