Receta La Villita

PECHUGA A PLANCHA SOBRE CAMA DE VERDURAS

Porciones: 4 Tiempo de preparación 25 minutos

Comida

INGREDIENTES

Para el pollo
- 4 pechugas de pollo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de orégano
- 1 ½ cucharada de jugo de limón
- 90 g margarina La Villita, sin sal

Para la cama de verduras
- 2 zanahorias
- 1/2 brócoli
- 1/2 col blanca

MODO DE PREPARACIÓN

¡Amiga! Esta es una receta muy rápida, fácil y deliciosa con margarinas La Villita

Primero limpiamos y cortamos en trozos pequeños las verduras, una vez listas las reservamos. Mientras tanto ponemos a hervir una ollita con agua, una vez hervida, retiramos del fuego y en ese momento añadimos las verduras por 10 minutos; escurrimos el exceso de agua y reservamos.

Mientras esperamos que el agua hierva para las verduras, en un tazón pequeño, mezclamos el jugo de limón, el ajo en polvo, el comino molido, la pimienta molida y el orégano. Agregamos la mezcla de especias sobre cada pieza de pollo.

En una sartén amplia, añadimos 2 1/2 cucharadas de margarina y calentamos a fuego medio-alto hasta que esté caliente, y colocamos los filetes de pollo. Cocinamos durante 4 a 5 minutos por cada lado.

Para servir nuestros platos, agregamos un poco de la mezcla de las verduras y encima añadimos una pieza de pollo recién calientita.

LaVillitaMX @LaVillita