

Chicken with Garlic and Parsley

Yield : 4 servings

Ingredients

- 8 cloves garlic
- ½ cup fresh parsley
- 1 teaspoon lemon zest
- 4 chicken breasts, skin removed
- ½ cup low sodium chicken broth
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon cayenne powder
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon olive oil

Instructions

1. Finely chop garlic cloves and parsley.
2. Sprinkle both sides of chicken breasts with salt, cumin and cayenne. Let sit 10-15 minutes.
3. Heat oil in a large nonstick skillet over medium heat
4. Add chicken breasts to skillet and let cook until browned and cooked through and no longer pink in center, about 5-6 minutes per side. Transfer chicken to plate.
5. Add chopped garlic, parsley, lemon zest, lemon juice, and broth to skillet and cook over medium-high heat until warm, about 1 minute. Spoon topping over chicken and serve!



Nutrition Information

Serving Size: 1 chicken breast

Calories: 155
Total Fat: 3g
Saturated Fat: 1g
Protein: 27g
Sodium: 300mg
Total Carbohydrates: 4g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Pollo con Ajo y Perejil

4 porciones

Ingredientes

- 8 dientes de ajo
- ½ taza de perejil
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 4 pechugas de pollo sin piel
- ½ taza de calda de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Pique el ajo y perejil finamente
2. Espolvoree ambos lados de las pechugas con sal, comino y pimienta cayena. Déjelas reposar por 10-15 minutos
3. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio.
4. Ponga las pechugas en el sartén y cocine hasta que doren y no estén rosadas en el centro, como 5-6 minutos por lado. Transfiera las pechugas a un plato.
5. Agregue el ajo perejil ralladura y jugo de limón y caldo de pollo al sartén y cocine a fuego medio-alto por 1 minuto. Vierta sobre pechugas y sirva.



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza de pollo

Calorías: 155
Grasa total: 3g
Grasa saturada: 1g
Proteína: 27g
Sodio: 300mg
Carbohidratos: 4g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 1g

