

Citrus Chicken

4 Servings

Ingredients

4 **chicken thighs** (about 6oz each), with bone
2 tsp **dried oregano**
1 tsp **cumin**
Juice from 1 **fresh lime or lemon**, or 2 Tbs refrigerated juice

Optional: ¼ tsp Kosher salt and/or ¼ tsp black pepper

Instructions

1. Preheat the oven to 425°F.
2. To trim the chicken, lay the chicken thighs on the cutting board, skin side up. Use a sharp knife to cut excess fat.
3. Put the chicken, oregano, cumin, lime juice, salt, and pepper in a bowl and mix well. *Optional: place bowl in the refrigerator for a few hours, or overnight for increased flavor.
4. Place chicken thighs on a baking sheet and pour excess marinade over the top.
5. Bake for about 30 minutes until the juice of the chicken runs clear when cut and the skin is well browned.



Nutrition Information

Serving Size: 1 chicken thigh (4oz.)

Calories: 210
Total Fat: 10g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 29g
Sodium: 270mg
Carbohydrates: 2g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Pollo Al Limon

4 Porciones

Ingredientes

4 **muslos de pollo**, con hueso (1.5 libras total)
2 cucharaditas de **orégano seco**
1 cucharadita de **comino molido**
2 cucharadas de **jugo de limón o de lima**, fresco

Opcional: ¼ cucharadita de sal y pimienta

Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Para remover la grasa del pollo, coloque los muslos de pollo en la tabla de cortar, con la piel hacia arriba. Utilice un cuchillo afilado para cortar el exceso de grasa.
3. Adobe el el pollo, orégano, comino, jugo de limón, sal y pimienta en un tazón y mezcle bien. Continúe con el paso siguiente o cubra y refrigere durante la noche.
4. Coloque el contenido del recipiente en el molde para hornear y trasládalo al horno.
5. Hornée por 30 minutos hora hasta que se esté bien cocinado y dorado.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 muslo de pollo

Calorías: 210
Grasa Total: 10g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 29g
Sodio: 70mg
Carbohidratos: 2g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g

