

## Citrus Chicken

Yield : 4 servings

### Ingredients

- 4 (6oz) **chicken thighs**, bone in
- 2 tsp **dried oregano**
- 1 tsp **ground cumin**
- 2 Tbs fresh **lime or lemon juice**
- ¼ tsp **salt**
- ¼ tsp **black pepper**



### Nutrition Information

Serving Size: 1 chicken thigh

Calories: 180  
Total Fat: 6g  
Saturated Fat: 1.5g  
Protein: 29g  
Sodium: 290mg  
Total Carbohydrates: 1g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 0g

### Instructions

1. Preheat the oven to 425°F .
2. To trim the chicken, lay the chicken thighs on the cutting board, skin side up. Press down on the chicken to push out the excess fat.
3. Put the chicken, oregano, cumin, lime juice, salt, and pepper in the bowl and mix well.
4. Put the contents of the bowl in the baking pan and transfer to the oven.
5. Bake about 1 hour until cooked throughout and well browned.

## Pollo al Limón

4 porciones

### Ingredientes

- 4 (6oz) **muslos de pollo** con hueso
- 2 cucharaditas de **orégano** seco
- 1 cucharadita de **comino** molido
- 2 cucharadas de **jugo de limón** fresco
- ¼ cucharadita de **sal kosher**
- ¼ cucharadita de **pimienta negro**



### Preparación

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

### Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 muslo de pollo

Calorías: 180  
Graso total: 6g  
Graso saturado: 1.5g  
Proteína: 29g  
Sodio: 290mg  
Carbohidratos: 1g  
Azúcar agregado: 0g  
Fibra: 0g

