TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Pollo para cada mesa

12 preparaciones claras para variar tu cocina



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Pollo al limón con papas y zanahoria

4 porciones | 55 min orientativos

PREPARA

- 600 g de muslos de pollo deshuesados
- 500 g de papas
- 300 g de zanahoria
- 30 ml de jugo de limón
- 20 ml de aceite de oliva
- 3 g de orégano seco
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Lava las verduras; corta papas en cubos de 2 cm y zanahorias en rodajas de 1 cm.
2. Mezcla verduras con 10 ml de aceite y la mitad de sal y orégano; distribuye en una fuente y hornea 15 minutos.
3. Sin lavar el pollo crudo, colócalo en otra tabla y mezcla con limón, aceite y condimentos restantes. Lava manos y utensilios que tocaron el pollo.
4. Añade el pollo a la fuente y hornea 25-35 minutos más. Remueve las verduras una vez.
5. Mide 74 °C en la parte más gruesa de cada pieza, sin tocar la fuente; si falta, continúa horneando. Comprueba que las papas estén tiernas y sirve.

Alérgenos: revisa las etiquetas; no se declara libre de trazas.

Conservación: Refrigerar antes de 2 horas, en recipiente poco profundo, a 4 °C o menos; consumir en 3 días. Recalentar a 74 °C.

Ajusta la sal al final, especialmente si los ingredientes envasados ya contienen sal.