

# Pollo al limón y ajo con brócoli asado

Pollo y brócoli en bandeja con aceite de limón y ajo. Bajo en carbohidratos, rico en proteínas y perfectamente equilibrado para mantener estable el azúcar en sangre con mínima preparación.

Preparación: 10 min

Cocción: 25 min

Total: 35 min

Porciones: 2

GL 2.5 / GI 18

## Ingredientes

**boneless, or substitute 2 medium chicken breasts** Muslo de pollo

**cut into medium florets** Brócoli

Aceite de oliva

**minced** Ajo

**zest and juice, approximately 30ml juice** Limón

**to taste** Sal

**to taste** Pimienta negra

# Instrucciones

---

## Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 210°C (410°F) con ventilador o 220°C (425°F) convencional. Prepara una bandeja grande con borde forrándola con papel de hornear.

## Step 2

En un bol grande, mezcla el aceite de oliva, el ajo picado, la ralladura de limón y la mitad del jugo de limón fresco. Sazona la mezcla generosamente con sal y pimienta negra recién molida, creando una base aromática para marinar.

## Step 3

Corta los muslos de pollo en trozos de aproximadamente 5 centímetros para asegurar una cocción pareja. Si usas pechugas de pollo, puedes dejarlas enteras o cortarlas por la mitad según su grosor.

## Step 4

Agrega los trozos de pollo y los floretes de brócoli al bol con la mezcla de limón y ajo. Mezcla todo bien con las manos o con pinzas hasta que cada pieza esté uniformemente cubierta con el aceite sazonado.

## Step 5

Distribuye el pollo y el brócoli en una sola capa sobre la bandeja preparada, asegurándote de que las piezas no se superpongan ni se amontonen. El espacio adecuado permite que se doren y queden crujientes; usa una segunda bandeja si es necesario.

## Step 6

Asa durante 22 a 25 minutos, volteando el pollo y el brócoli a mitad de la cocción. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 74°C (165°F) y desarrollar bordes dorados, mientras que los floretes de brócoli deben tener puntas oscuras y crujientes.

## Step 7

Retira del horno e inmediatamente exprime el jugo de limón fresco restante sobre toda la bandeja. Sirve caliente, comiendo primero el brócoli para un control óptimo del azúcar en sangre, seguido del pollo rico en proteínas.