

Chicken with Garlic and Parsley

4 Servings

Ingredients

- 4 boneless **chicken breasts** (about 6 oz each), skin removed
- 1 tsp **ground cumin**
- 1 tsp **cayenne pepper**
- ½ tsp **salt**
- 1 Tbs **olive oil**, or other vegetable oil
- ½ cup **chicken broth**, low sodium
- 2 Tbs **fresh lemon juice**
- 8 **cloves garlic**, minced (or 3 Tbs of pre-minced garlic)
- ½ cup **fresh parsley**, chopped
- 1 tsp **lemon zest**

Instructions

1. Sprinkle both sides of chicken breasts with salt, cumin and cayenne. Let sit 10-15 minutes.
2. Heat oil in a large nonstick skillet over medium heat.
3. Add chicken breasts to skillet and cook until browned and cooked through, about 5-6 minutes per side. Chicken is done when the juice runs clear when cut through the thickest part. Transfer cooked chicken to a plate.
4. Add garlic, parsley, lemon zest, lemon juice, and broth to skillet and cook over medium-high heat until warm, about 1 minute. Spoon sauce over chicken and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 chicken breast (3oz.)

Calories: 190
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 28g
Sodium: 370mg
Carbohydrates: 4g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Pollo Con Ajo Y Perejil

4 Porciones

Ingredientes

- 4 **pechugas de pollo**, sin hueso y piel
- 1 cucharadita de **comino molido**
- 1 cucharadita de **pimienta cayena** (o al gusto)
- 1 cucharada de **aceite de oliva** o vegetal
- ½ taza de **caldo de pollo**, bajo en sodio
- 2 cucharaditas de **jugo de limón**
- 8 **dientes de ajo** (o 8 cucharaditas de ajo picada)
- ½ taza de **perejil fresco**
- 1 cucharadita de **ralladura de limón**

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 risadas 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
6. medio-alto por 1 minuto. Vierta sobre las pechugas y sirva.



Información Nutricional

Tamaño de Porción:
1 pechugas de pollo

Calorías: 190
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 28g
Sodio: 370mg
Carbohidratos: 4g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g

