

Receta de pollo a la parrilla: Una deliciosa opción para cenar

Para los que les gusta el pollo, aquí les traemos una fabulosa receta, la cual es muy saludable y fácil de preparar, este tipo de comidas es ideal para cenar en familia.

Esta receta de pollo a la parrilla puede ser utilizada para eventos sociales y familiares, por ejemplo en fiestas en el patio con familiares y amigos.

Esta receta de pollo a la parrilla puede ser preparada en un BBQ, en tu estufa o en el horno.

Receta de pollo a la parrilla



Para preparar este delicioso plato necesitaras los siguientes ingredientes, recuerda seleccionar ingredientes frescos para que todo quede con buen sabor y en su punto.

Ingredientes

- 5 onzas de pechuga de pollo cortada en trozos
- Medio pepino
- 1/4 de taza de yogur griego (Greek Yogurt) – opcional
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de orégano molido

- una pizca de sal marina
- Un poco de pimienta al gusto

Preparación

Paso 1: Coloca los trozos de pechuga de pollo en palitos de madera, parecidos a los palitos de comida china.

Paso 2: Mezcla con una cuchara en un recipiente la cucharadita de ajo molido, la cucharadita de orégano molido, la pizca de sal marina y la pimienta al gusto. Luego de que este mezclado utilízalo para sazonar la pechuga.

Paso 3: Pon los palitos de pechuga en la parrilla y déjalos cocer unos 10 minutos de cada lado para que se cocinen adecuadamente. Si piensas hacerlo en el horno, deberás pre-calentar el horno a 350 grados, luego de pre-calentarlo introduce los palitos al horno cubriéndolos de papel aluminio.

Si no cuentas con una parrilla o no quieres utilizar el horno, puedes usar como opción preparar los trozos de pechuga en un sartén anti-adherente, si optas por esta opción, pon a calentar el sartén y agrégale 1 cucharadita de aceite de olivas extra virgen, y luego sofríe los trozos de pechuga.

Forma de servir

Para servir este plato corta el medio pepino en rodajas y agrega a un lado el 1/4 de taza de yogur griego.

Nota: Si deseas puedes incrementar la cantidad de pepino a 1 pepino completo de tamaño regular, sin temor a las calorías.