

Grilled Chicken with Green Chile Sauce

Pollo a la Parilla con Salsa Verde

Serves/Portiones: 4

4 skinless, boneless chicken breasts
pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

1/4 cup olive oil
taza de aceite de oliva

2 limes, juiced
el jugo de 2 limas verdes

1/4 teaspoon oregano
cucharita de orégano

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/4 cup water
taza de agua

10-12 tomatillos, husks removed
tomatillos, sin las cáscara

1/2 medium onion, chopped
cebolla, cortada

2 garlic cloves, finely chopped
dientes ajo, picados

2 serrano or jalapeño peppers, minced
serranos o jalapeños, picados

2 tablespoons cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro, picado

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 cup low-fat sour cream
taza de crema agria, baja en grasa

1. In a baking dish, add the oil, juice from 1 lime, oregano, and pepper. Stir.
En una cacerola, añade el aceite, el jugo de 1 lima verde, el orégano, la pimienta y revuelva.
2. Put the chicken breasts in the baking dish and coat both sides of the chicken with the liquid. Marinate the chicken overnight if you want a stronger flavor.
Coloque las pechugas de pollo en la cacerola y bañe ambos lados del pollo con la mezcla. Adobe el pollo por una noche si quiere un sabor más fuerte.
3. Put water, tomatillos, and onion into a pan. Bring the water to a gentle boil and cook until tomatillos are tender (about 10 minutes). Skip this step if you are using canned tomatillos.
Ponga el agua, los tomatillos, y la cebolla en una sartén. Hierva el agua hasta que los tomatillos estén suaves (10 minutos). Omite este paso si está usando tomatillos de lata.
4. Put the cooked tomatillos, onion, and water into a blender. Add the garlic, hot peppers, cilantro, salt, and remaining lime juice. Blend until all ingredients are smooth. Refrigerate.
Ponga la mezcla de tomatillos, la cebolla, y el agua en una licuadora. Añada el ajo, los chiles, el cilantro, la sal, y el jugo de 1 lima verde. Mezcle hasta que todo esté suave. Refrigerele.
5. Place the chicken breasts on a hot grill and cook until done (until inner meat is white).
Coloque las pechugas en una parrilla caliente y cocine (hasta que todo adentro esté de color blanco).
6. Put 1 tablespoon of low-fat sour cream on each chicken breast. Pour the sauce over the sour cream.
Ponga 1 cucharita de la crema agria/nata de baja grasa encima de cada pechuga de pollo. Vierta la salsa (del licuador) encima de la crema.

Marinate lean cuts of meat to make them tender without adding lots of fat.
Adobe pollo magro para ponerlo tierno y añadir sabor sin añadir grasa.

Time: 60 minutes
Tiempo de preparación: 60 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 381
Calorías: 381

Protein: 38 g
Proteína: 38 g

Carbohydrate: 13 g
Carbohidratos: 13 g

Fat: 20 g
Grasa: 20 g

Cholesterol: 101 mg
Colesterol: 101 mg

Saturated Fat: 4 g
Grasa Saturada: 4 g

Monounsaturated Fat: 12 g
Grasa monoinsaturada: 12 g

Polyunsaturated Fat: 3 g
Grasa poliinsaturada: 3 g

Sodium: 244 mg
Sodio: 244 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g