



## **Cena saludable: Pechuga de pollo al limón con puré de patatas**

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pechuga-de-pollo-al-limon-con-pure-de-patatas/>)

Cena Saludable (<https://crossfit-360.com/cena-saludable/>)

HAL 9000 (<https://crossfit-360.com/author/hal9000/>)

o comment (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pechuga-de-pollo-al-limon-con-pure-de-patatas/#respond>)

Cocinar una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) para la familia es una tarea sencilla. Se pueden preparar deliciosos platos con ingredientes nutritivos y fáciles de conseguir. Una opción es la pechuga de pollo al limón con puré de patatas y ensalada de lechuga. Esta receta es rica en proteínas, vitaminas (<https://crossfit-360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/>) y minerales, además de ser muy sabrosa.

Para preparar la pechuga de pollo al limón, se debe marinar la carne con limón, sal, pimienta y hierbas aromáticas. Luego se debe cocinar a la plancha o al horno. El puré de patatas se prepara con patatas cocidas y un poco de leche. La ensalada de lechuga se prepara con lechuga, tomate, cebolla y una vinagreta ligera. Esta cena saludable es una excelente opción para disfrutar en familia.

# Ingredientes y preparación de cena saludable: Pechuga de pollo al limón con puré de patatas

## Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 2 limones
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 vaso de leche

## Cómo preparar

Para preparar esta receta de pechuga de pollo al limón con puré de patatas, primero debemos lavar bien las pechugas de pollo y secarlas con papel de cocina. Después, colocarlas en una fuente de horno y rociarlas con el zumo de los dos limones, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

Mientras tanto, pelamos y cortamos las patatas en trozos pequeños. Las ponemos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Las dejamos cocer durante unos 15 minutos.

Una vez cocidas, escurrimos las patatas y las trituramos con una batidora. Añadimos la cebolla y el ajo picados, la mantequilla y la leche. Mezclamos bien hasta obtener un puré homogéneo.

Introducimos la fuente de horno con las pechugas de pollo al limón en el horno precalentado a 180°C durante unos 25 minutos.

Servimos las pechugas de pollo al limón con el puré de patatas.

## Calorías de cena saludable:

Calorías:

- 2 pechugas de pollo: 400 calorías
- 2 limones: 20 calorías
- Aceite de oliva: 120 calorías
- Sal: 0 calorías
- Pimienta: 0 calorías
- 2 patatas: 160 calorías

- 1 cebolla: 40 calorías
- 1 diente de ajo: 4 calorías
- 1 cucharada de mantequilla: 102 calorías
- 1/2 vaso de leche: 80 calorías



Total de calorías: 906 calorías

## Cómo se puede mejorar el sabor y aumentar las proteínas de la receta.

Para mejorar esta cena saludable, se puede añadir una ensalada de hojas verdes con una vinagreta de aceite de oliva y limón. Esta ensalada aportará una gran cantidad de vitaminas y minerales, además de una buena cantidad de proteínas. También se puede añadir una porción de frutos secos como nueces, almendras o avellanas para aportar energía y una buena cantidad de grasas saludables.

---

Otra forma de mejorar esta cena saludable es añadiendo una porción de legumbres como lentejas, garbanzos o alubias. Estas legumbres aportarán una buena cantidad de proteínas, fibra y minerales. También se puede añadir una porción de arroz integral para aportar energía y una buena cantidad de carbohidratos.

## Enlaces de interés

Crossfit consejos y trucos (<https://crossfit-360.com/crossfit-consejos-y-trucos/>)

WODs para Crossfit (<https://crossfit-360.com/wod-para-crossfit/>)

Suplementos para Crossfit (<https://crossfit-360.com/suplementos-para-crossfit/>)

Crossfit (<https://crossfit-360.com/>)

Zapatillas de CrossFit Mujer y Hombre (<https://crossfit-360.com/que-son-las-zapatillas-de-crossfit/>)

Hacer ejercicio en casa Fitness y CrossFit (<https://crossfit-360.com/que-debo-comprar-para-hacer-ejercicio-en-casa/>)

Edit (<https://crossfit-360.com/wp-admin/post.php?post=4342&action=edit>)

Share:

## RELATED POSTS