

Pollo Marinado en Achiote con Papas y Pimientos Asados

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
25 minutos	60 minutos	4

Ingredientes

- **Pollo Marinado en Achiote**
- 3 limas, para el jugo
- 4 dientes de ajo
- 2 pechugas de pollo divididas (alrededor de 2lb)
- Bolsa grande con cierre
- 2 cucharadas de achiote molido (o annatto)
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de comino molido
- 3 cucharadas de salsa para dorar (o salsa de soya reducida en sodio)
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de canola, divididas
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta
- **Papas y Pimientos Asados**
- 1 bolsa (24 oz) de papas pequeñas
- 8 oz de trío de pimientos (pimientos verdes, rojos y amarillos frescos, en cubitos)
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de sazón completa
- ½ cucharadita de pimienta

Pollo Marinado en Achiote Pasos

1. Precalienta el horno a 400°F. Exprime el jugo de las limas (3 cucharadas). Pica el ajo finamente (2 cucharaditas). Corta el pollo en porciones y colócalo en la bolsa con cierre (lávate las manos).
2. Bate el jugo de lima, el ajo, el achiote, el orégano, el comino, la salsa para dorar, el vinagre y 1 cucharada de aceite hasta que se mezclen completamente, luego añade a la bolsa con el pollo; sella la bolsa y muévela para cubrir el pollo. Deja reposar por 10 minutos (o durante la noche) para marinar.
3. Precalienta un sartén grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Retira el pollo de la marinada (descartando la marinada); sazona ambos lados del pollo con la sal y la pimienta (lávate las manos). Vierte la cucharada de aceite restante en la sartén, luego añade el pollo; cocina de 2 a 3 minutos, por cada lado, hasta que se dore.
4. Transfiere el pollo a una bandeja para hornear y asa de 30 a 35 minutos, hasta que el pollo alcance 165°F. Deja reposar de 4 a 5 minutos antes de servir. Sirve con papas asadas, si deseas usarlas.

Papas y Pimientos Asados Pasos

1. Precalienta el horno a 400°F; corta las papas en mitades. Coloca las papas en un plato para microondas y tapa; calienta en el microondas de 6 a 7 minutos, en potencia ALTA, o hasta que las papas comiencen a ablandarse.
2. Incorpora los ingredientes restantes hasta cubrir uniformemente; transfiere a una bandeja para hornear. Hornea de 15 a 18 minutos o hasta que las papas estén tiernas y se doren. Sirve.

Información nutricional

Pollo Marinado en Achiote

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 310, Grasa total 15g, Grasas saturadas 3g, Grasas trans 0g, Colesterol 110mg, Sodio 380mg, Carbohidratos 2g, Fibra 1g, Azúcar total 1g, (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 40g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 10%, Potasio 8%

Papas y Pimientos Asados

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 190, Grasa total 3.5g, Grasas saturadas 0g, Grasas trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 150mg, Carbohidratos 34g, Fibra 3g, Azúcar total 2g, (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 10%, Potasio 2%