

TENER HUESOS FUERTES ES IMPORTANTE

# vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Es hora de sacar la parrilla luego del invierno y probar esta deliciosa y novedosa receta de pollo a la parrilla. Tiene un bajo contenido de grasa y sodio, y queda de maravillas con una rica ensalada fresca.

## Pollo a la parrilla glaseado con albaricoques

**Rinde:** 4 porciones (tamaño de la porción: 1 mitad de pechuga de pollo o 1 muslo y 1 pata)

### Ingredientes

- |       |  |     |   |
|-------|--|-----|---|
| 3     | cucharadas de mermelada de albaricoques    | 2   | muslos de pollo con hueso, sin piel         |
| 2     | cucharadas de vinagre de vino tinto        | 2   | patas de pollo sin piel                     |
| 1 1/2 | cucharadas de aceite de oliva extra virgen | 1/2 | cucharadita de sal marina fina              |
| 1     | diente de ajo picado                       | 1/4 | cucharadita de pimienta negra recién molida |
| 2     | mitades de pechuga con hueso, sin piel     |     | Rocío vegetal                               |

### Preparación

1. Combine los primeros 4 ingredientes en un bol pequeño y mézclelos bien.
2. Prepare la parrilla para una cocción indirecta. Si utilizará una parrilla a gas, caliente un lado hasta una temperatura de media a alta, y deje un lado sin calor. Si utilizará una parrilla a carbón, coloque el carbón caliente de un lado de la rejilla, dejando el otro lado vacío.
3. Deje el pollo a temperatura ambiente durante 30 minutos. Espolvoree el pollo de manera uniforme con sal y pimienta. Coloque el pollo, con la parte carnosa hacia abajo, en la rejilla de la parrilla recubierta con rocío vegetal, sobre el fuego directo, y cocínelo durante 5 minutos o hasta que se dore.
4. Dé vuelta el pollo y úntelo con la mezcla de albaricoques. Cocínelo sobre el fuego directo durante 5 minutos o hasta que se dore. Dé vuelta el pollo, moviéndolo sobre el calor indirecto, y úntelo con la mezcla de albaricoques. Cúbralo y cocínelo durante 15 minutos. Dé vuelta el pollo y úntelo con la mezcla de albaricoques. Cocínelo durante 20 minutos o hasta que esté listo.



### Información nutricional

Calorías:	247
Grasas:	10.7 g (sat. 1.6 g, mono. 0.6 g, poli. 0.2 g)
Proteínas:	26.5 g
Carbohidratos:	10 g
Fibras:	0.1 g
Colesterol:	1.2 mg
Sodio:	370 mg

*Cooking Light*, junio de 2009



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente. 838777SP 05/11 © 2011 CIGNA. Parte del contenido se suministra bajo licencia.