

# Pollo Marinado con Yogur

*El pollo es un alimento sano y **adecuado para todos**: niños, ancianos, embarazadas, deportistas y en general para todas las personas que cuidan su alimentación, además está al alcance de todos los bolsillos. Destaca principalmente por su aporte en **B3, B6** que nos **da energía**, es rico en **triptófano** que hace aumentar los niveles de serotonina **mejorando** nuestro **estado de ánimo**, es rico en **Selenio** indispensable para nuestro **sistema inmunológico**, ...*

## INGREDIENTES:

- 2 Cuartos traseros de pollo pequeños
- 4 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita orégano seco
- C/s Pimienta negra molida
- 1 Yogur natural
- 1 Cucharada aceite oliva
- ½ Limón (ralladura + zumo)
- ½ Cucharadita de sal

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Abrir los cuartos traseros como para asarlos en la barbacoa (se lo puedes pedir a tu carnicero sino eres muy hábil con el cuchillo)
2. Elaborar la marinada: pelar los ajos y machacarlos con un poco de sal, agregar al yogur junto con el orégano, ralladura de limón, zumo, aceite y pimienta al gusto. Mezclar bien.
3. Cubrir bien el pollo con la marinada, asegurándonos que llegue a todos los rincones, tapar con film (o meter en una bolsa) y refrigerar en la nevera al menos 30 minutos (e incluso toda la noche).
4. Asar en el horno a 180°C, durante 45- 60 minutos o hacer a la plancha o a la barbacoa.