

## **POLLO CAJÚN...TOP SABOR SIN AÑADIR CALORÍAS**

Convierte el un pollo en una explosión de sabores que lo convertirá en un festival sin añadir calorías extras

Esta manera de hacer el pollo me encanta por muchos motivos: es muy fácil, es rápida, mientras se cuece puedo hacer otras cosas o preparar una ensalada, lo puedo dejar hecho de antemano y las sobras dan un toque genial a cualquier ensalada o sopa... ah si, y me queda súper sabroso si añadir calorías al plato. Ya no se puede pedir más ¿verdad?

Mi consejo sería que elijas pollo ecológico o un pollo criado al aire libre alimentado con comida natural que no contenga ni OGM ni hormonas, ni medicamentos. Cierto es que sale más caro pero, podemos comer pollo en menos cantidad y no tan seguido y así cuando lo hacemos priorizamos la calidad y las mejores prácticas posibles con los animales. También cierto es que nuestra salud es un bien precioso para defender a capa y espada. Menos es más en este caso.

### **INGREDIENTES**

Pollo ecológico a trozos (150 gr por persona con hueso o 90 gr sin hueso) no es necesario pasarse con las proteínas animales.  
Mix cajún (receta aquí)

Pre-calienta el horno a 180°C

Embadurna el pollo con el Mix Cajún, como si rebozaras, que quede bien cubierto.

Pon papel de horno sobre tu bandeja de horno.

Pon el pollo embadurnado encima.

No le pongas sal, el Mix ya lleva.

Al horno entre 30 y 40 minutos.

Listos

**MI CONSEJO:** acompaña siempre las comidas que contengan proteína animal con alguna verdura verde poco cocinada o una ensalada que contenga hoja verde para poder contra restar el efecto del alimento animal en nuestros intestinos.

**Cocina tu vida**

*Ruth Magan*

[www.cocinatuvida.com](http://www.cocinatuvida.com)

Yo lo acompañé con una deliciosa ENSALADA DE BERENJENAS ASADAS y  
asé las berenjenas al mismo tiempo que el pollo, así me hice  
casi los dos platos al mismo tiempo.

**#cocinatuvida ya que tu eres lo más  
importante que hay en ella**