

# Pollo con almendras al limón

## Ingredientes

- 250 g de pechuga de pollo fileteada
- 1-2 cucharadas de almendra laminada o en cubitos cruda
- 1 limón grande
- 1/2 vaso de vino blanco
- pimienta negra
- sal y aceite de oliva virgen extra.



## Preparación

Secar ligeramente las pechugas de pollo con papel de cocina, retirar los posibles excesos de grasa y cortar en tiras. Disponer sobre una fuente o plato, salpimentar ligeramente y regar con un poco de zumo de limón. Dejar reposar 10 minutos.

Tostar las almendras en una sartén antiadherente sin engrasar, hasta que empiecen a coger color, removiendo bien con cuidado de que no se quemen. Retirar y reservar. Devolver la sartén al fuego y añadir un poco de aceite de oliva. Dorar el pollo a temperatura media, removiendo bien durante unos minutos.

Añadir otro golpe de pimienta negra, el resto del zumo de limón y el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol, reincorporar las almendras, bajar el fuego y dejar cocinar unos minutos, hasta que la salsa reduzca y el pollo esté en su punto. Añadir un poco de agua o caldo si hiciera falta.

[www.laultima dietadetuvida.com](http://www.laultima dietadetuvida.com)

Con todo el respaldo de [DermosaludColombia.com](http://DermosaludColombia.com)

