

**Creador:** Luis Muñoz **Recetizador:** Alfonso Allera



**Descripción:**

**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Para diabéticos

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Asarlo junto con unas patatas enteras y sin pelar.

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 Traseros de Pollo
- 2 Limones
- 1 cabeza de Ajos
- Tomillo
- Pimienta Negra
- Aceite de Oliva
- Sal

## **Preparación:**

### **Paso 1**

*Limpiar el pollo retirando la grasa, salpimentar y untarlo con aceite de oliva. Meterlo en el horno precalentado a 200°.*

### **Paso 2**

*Pelar los ajos y machacarlos legeramente. Cortar un limón en cuartos y el otro exprimirlo.*

### **Paso 3**

*Cuando el pollo lleve 15 minutos en el horno , añadi los ajos, los limones, el zumo y el tomillo.*

### **Paso 4**

*Bajar la temperatura del horno a 180° y dejar que se cocine el pollo durante otros 45 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando y regádole con su propio jugo.*

### **Paso 5**

*Para finalizar, dorar el pollo subiendo la temperatura a 200° hasta que adquiera el punto deseado.*