

Lemon Chicken Citrus Bowl -Servings: 2

This is a **well-balanced, cholesterol-conscious meal**. Bowl meals are a delicious way to build texture and flavor with layers of wholesome ingredients. In this recipe, a modest portion of lean chicken is balanced by fiber-rich kale, brown rice, and vibrant citrus flavors, making it both heart-healthy and satisfying.



Ingredients

- 2 (4-oz) boneless, skinless chicken breast
- 2 Tbsp fresh lemon juice
- 4 tsp Dijon mustard
- 1/2 tsp kosher salt, divided
- 1/2 tsp black pepper, divided
- 2 garlic cloves, minced
- 2 cup cooked brown rice
- 4 tbsp chopped fresh parsley or basil
- 4 tsp lemon zest
- 4 tsp olive oil
- 4 cups coarsely chopped lacinato kale (or any leafy green)
- 4 tsp fresh orange juice
- 1 cup cherry tomatoes, halved.

Directions

1. In a zip-top plastic bag (or bowl), combine chicken, lemon juice, Dijon mustard, 1/4 tsp salt, 1/4 tsp pepper, and garlic. Blend together and let stand at room temperature for 20 minutes.
2. Cook brown rice according to package directions. Stir in parsley or basil, lemon zest, and remaining salt and pepper. Set aside.
3. In a nonstick skillet, heat olive oil over medium-high heat. Add chicken and cook for about 4 minutes per side or until internal temperature reaches 165°F. Transfer to a cutting board and slice.
4. Reduce heat to medium add kale and cook, stirring occasionally, for about 3 minutes until softened. Stir in the rice mixture and cook for 1 minute. Add orange juice and stir until liquid is absorbed.
5. Spoon the kale and rice mixture into a bowl. Top with sliced chicken, sprinkle of herbs (parsley or basil) and cherry tomatoes.

 **Tip:** For a vegetarian version, substitute the chicken with roasted chickpeas or grilled tofu.

Nutrition Information (per serving) Calories: ~420 kcal, Total Fat: 16g, Saturated Fat: 2g, Monounsaturated Fat: 9g, Polyunsaturated Fat: 3g, Cholesterol: 55 mg, Sodium: ~470 mg, Carbohydrates: 35g, Fiber: 6, Protein: 30g

Tazón Cítrico de Pollo al Limón - Porciones: 2

Esta es una comida equilibrada y consciente del colesterol. Los tazones son una deliciosa manera de crear textura y sabor con capas de ingredientes nutritivos. En esta receta, una porción moderada de pollo magro se equilibra con col rizada rica en fibra, arroz integral y sabores cítricos vibrantes, lo que la hace saludable para el corazón y satisfactoria.



Ingredientes

- 2 pechugas de pollo (4 oz cada una), sin hueso y sin piel
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 4 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1/2 cucharadita de sal kosher, dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta negra, dividida
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 4 cucharadas de perejil fresco picado (o albahaca)
- 4 cucharaditas de ralladura de limón
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 tazas de col rizada lacinado, picada en trozos grandes
- 4 cucharaditas de jugo de naranja fresco
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad

Instrucciones

1. En una bolsa de plástico con cierre (o un tazón), combina el pollo, jugo de limón, mostaza Dijon, 1/4 de cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta y el ajo. Mezcla bien y deja reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.
2. Cocina el arroz integral según las instrucciones del paquete. Incorpora el perejil o la albahaca, la ralladura de limón y el resto de la sal y pimienta. Reserva.
3. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina durante unos 4 minutos por lado o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (74 °C). Pasa el pollo a una tabla de cortar y córtalo en rebanadas.
4. Reduce el fuego a medio, añade la col rizada (kale) y cocina, revolviendo ocasionalmente, durante unos 3 minutos hasta que se ablande. Incorpora la mezcla de arroz y cocina por 1 minuto más. Agrega el jugo de naranja y revuelve hasta que el líquido se absorba.
5. Sirve la mezcla de col rizada y arroz en un tazón. Coloca encima el pollo en rebanadas, espolvorea con hierbas (perejil o albahaca) y tomates cherry.

 **Consejo:** Para una versión vegetariana, sustituye el pollo por garbanzos asados o tofu a la parrilla.

Información nutricional (por porción) Calorías: ~420 kcal, Grasas totales: 16 g, Grasas saturadas: 2 g, Grasas monoinsaturadas: 9 g, Grasas poliinsaturadas: 3 g, Colesterol: 55 mg, Sodio: ~470 mg, Carbohidratos: 35 g, Fibra: 6, Proteínas: 30 g