

Lemons and Limes



Preparation: Gently grate zest (outer skin) until color disappears. Adds great flavor.

Storage: Store at room temperature for up to 1 week, or in refrigerator for 2-3 weeks.



Easy Lemon or Lime Chicken

Makes 4 servings

Ingredients:

- 2 pounds chicken
- 1 teaspoon of salt and pepper
- ½ cup lime juice (fresh) (can substitute or mix with lemons)
- 2 tablespoons melted butter
- 1 tablespoon Worcestershire sauce (if available)

Directions:

1. In a large ziplock bag or bowl, toss chicken, lime juice, Worcestershire sauce, salt and pepper until evenly coated. Refrigerate for at least 30 minutes.
2. Preheat oven to 425 degrees F. Grease baking dish with cooking spray or oil.
3. Remove chicken from bag/bowl and save marinade. Arrange in single layer in baking dish.
4. If using raw chicken, brush chicken with melted butter, bake for 20 minutes. Brush chicken with marinade. Bake for another 20-30 minutes until chicken is done (reaches 165 degrees internal temperature, no pink is visible).
5. Chicken can also be grilled.



Limones y limas



Preparación: Rallar suavemente la cáscara (piel exterior) hasta que desaparezca el color. Añade un gran sabor.

Almacenamiento: Almacene a temperatura ambiente por hasta 1 semana, o en el refrigerador por 2-3 semanas.



Fácil Limón o Limón Pollo

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 libras de pollo
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- ½ taza de jugo de limón (fresco) (se puede sustituir o mezclar con limones)
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharada de salsa Worcestershire (si está disponible)

Direcciones:

1. En una bolsa o tazón grande de ziplock, mezcle el pollo, el jugo de limón, la salsa Worcestershire, la sal y la pimienta hasta que estén uniformemente cubiertos. Refrigere por lo menos 30 minutos.
2. Precaliente el horno a 425 grados F. Engrase el molde para hornear con aceite en aerosol o para cocinar.
3. Retire el pollo de la bolsa / tazón y guarde la marinada. Coloque en una sola capa en una fuente para hornear.
4. Si usa pollo crudo, cepille el pollo con mantequilla derretida y hornee por 20 minutos. Pincelar el pollo con la marinada. Hornee por otros 20-30 minutos hasta que el pollo esté listo (alcanza 165 grados de temperatura interna, no se ve el rosado).
5. El pollo también puede ser asado.

