

## Lemon Herb Roasted Chicken

**Makes 6 servings.**

**Prep time:** 1 hour

**Ingredients:**

3-4 lb Whole Chicken

1.5 TB Melted Butter

3/4 TB Sea Salt, 1.5 tsp Pepper,

1 Lemon

3 Sprigs of Rosemary or Thyme

Veggies: Carrots, Potatoes, any other veggies of choice



1. Melt butter and drizzle over the skin of the chicken and brush to distribute evenly. Season the exterior and interior cavity of the chicken with salt and pepper. Insert the lemon and fresh rosemary into the cavity.
2. Get out a large rimmed roasting pan or cast-iron skillet, set chicken in middle with veggies on the side. Drizzle with a bit of oil and season well with salt and pepper.
3. Bake for 45 minutes to 1 hour 15 minutes uncovered.
4. Remove from oven and let chicken rest for about 10-15 minutes before serving.
5. To slice the chicken, use a sharp knife to remove the wings and the thighs, then slice down either side of the breastbone and thinly slice the breasts into 1/4-inch serving portions.

Nutrition information per serving: Calories 272, Carbohydrate 0.7 g, Fiber 6 g, Protein 20.5 g, Total Fat 12.7 g, Saturated Fat 4.8 g, Cholesterol 66 mg, Sodium 297 mg



*Adapted from [minimalistbaker.com](http://minimalistbaker.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Pollo Asado con Hierbas y Limon

**Rinde 6 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 1 hora

**Ingredientes:**

3-4 libras de pollo entero

1.5 TB de mantequilla derretida

3/4 TB de sal marina, 1,5 cucharaditas de pimienta

1 limón

3 ramitas de romero o tomillo

Verduras: zanahorias, papas, cualquier otra verdura de su elección.



1. Derrita la mantequilla y rocíe sobre la piel del pollo y cepille para distribuir uniformemente. Sazone la cavidad exterior e interior del pollo con sal y pimienta. Inserte el limón y el romero fresco en la cavidad
2. Saque una fuente grande para asar con borde o una sartén de hierro fundido, coloque el pollo en el medio y las verduras a un lado. Rocíe con un poco de aceite y sazone bien con sal y pimienta.
3. Hornee por 45 minutos a 1 hora y 15 minutos sin tapar.
4. Retirar del horno y dejar reposar el pollo durante unos 10-15 minutos antes de server
5. Para cortar el pollo, use un cuchillo afilado para quitar las alas y los muslos, luego corte cada lado del esternón y corte las pechugas en porciones de 1/4 de pulgada

Información Nutricional Por Porción: Calorías 272, Carbohidratos 0.7 g, Fibra 6 g, Proteína 20.5 g, Grasa total 12.7 g, Grasa saturada 4,8 g, colesterol 66 mg, sodio 297 mg



*Adaptación de: [minimalistbaker.com](http://minimalistbaker.com)*

*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*