

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de condimento Dash™
- 5 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 cucharadas de paprika ahumada
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 kilo de pechuga de pollo o filete de pollo

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE BARBACOA BAJA EN SODIO:

- 6 oz de pasta de tomate sin sal agregada
- 8 oz de salsa de manzana sin azúcar
- 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de mostaza de Dijon con miel
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- 1 1/2 cucharada de paprika ahumada
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 taza de agua



Delicioso pollo a la barbacoa bajo en sodio

Preparación del pollo

1. En un recipiente grande, mezcle el aceite vegetal, el Dash™, el ajo picado, el comino, la paprika ahumada, la cebolla en polvo y la pimienta de cayena y negra.
2. Marine los pedazos de pollo durante al menos 6 horas.
3. Precaliente la plancha a entre 400 y 450 °F.
4. Cocine el pollo cubierto en la plancha por 2-3 minutos. Dé vuelta el pollo y pincele con la salsa barbacoa hecha previamente. Cocine por 2 o 3 minutos de cada lado.
5. Sirva con brochetas de verduras a la plancha.

Preparación de la salsa barbacoa

1. Mezcle todos los ingredientes juntos en una sartén mediana a fuego medio.
2. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
3. Pincele el pollo a la plancha con la salsa.