

## ALETES DE POLLASTRE AL FORN

Ingredients per a 4 persones (150 calories per ració)

12 aletes de pollastre

Sal, pebre i una mica de suc de llimona

Podeu utilitzar-les senceres o bé separar els bracets de les ales.

Mulleu les aletes amb el suc de llimona i salpebreu-les. Poseu-les al forn en una graella i una plata amb aigua a sota( d'aquesta manera no fareu gaire merder) . Engegueu el grill a tope; 7minuts per cada banda. Han de quedar ben rosses.



Ingredients



Aletes de pollastre al forn