

Pollo Asado Con Verduras

Los tubérculos son excelentes porque se conservan por mucho tiempo y saben muy bien juntos. ¡Intente mezclar tubérculos con nuevas variedades que quiera probar!

Rinde: 9 porciones con 27 oz de pollo y 4.5 tazas de verduras

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Fuente: cookingmatters.org, Recipie/Herb Roasted Chicken & Veggies



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!

Ingredientes

- 1 libra de zanahorias o 5 zanahorias medianas
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1 libra de tubérculos, como papas rojas, remolachas, nabos, colinabos o chirivías, picadas en 2 1/2 tazas
- 1 limón grande
- ¼ taza de agua
- ¼ de taza de aceite de canola
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 3 libras o 48 onzas de trozos de pollo deshuesados y sin piel, fresco o congelado

Ingredientes opcionales

- 1 cucharadita de romero fresco o ¼ de cucharadita de romero seco



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 3 oz de pollo y 1/2 taza de verduras

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	280
Grasa total:	12 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	110 mg
Sodio:	200 mg
Carbohidratos totales:	12 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	30 g

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Cocina

- Intente servirlo sobre arroz o cuscús integral.
- Utilice el mismo método y adobo para asar las verduras solas.
- Para una cena de pescado y verduras, cubra las verduras asadas con filetes de pescado sazonado en los últimos 10 minutos de cocción.

Utensilios Necesarios

- Bandeja para Hornear
- Cuchillo Afilado
- Tabla de Cortar
- Cuchara Ranurada
- Tazón Grande
- Pelador de Verduras
- Tazas Medidoras
- **Materiales especiales:**
- Cucharas Medidoras
- Termómetro para Alimentos
- Cuchara de Mezcla

Direcciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Corte el limón por la mitad y exprima el jugo en un tazón grande. Deseche las semillas. Agregue las verduras, el agua, el aceite, el condimento italiano, la sal y la pimienta al tazón. Si usa otras hierbas, agréguelas también. Mezcle para combinar.
3. Transfiera las verduras a un sartén dejando el adobo sobrante en el tazón. Coloque la bandeja con las verduras en el horno. Hornee por 10 minutos.
4. Mientras se hornean las verduras, agregue el pollo a la marinada restante. Deje reposar a temperatura ambiente durante unos 10 minutos.
5. Retire el sartén del horno. Agregue los trozos de pollo encima de las verduras. Regresar al horno.
6. Continúe asando hasta que el pollo esté bien cocido y un termómetro para alimentos marque 165 °F, unos 40 minutos más hasta que al cortarlo no este rosado. Mientras el pollo se asa use una cuchara mezcladora para darle la vuelta a las verduras cada 15 minutos hasta que estén cocidas.
7. Servir inmediatamente. Refrigere las sobras dentro de dos horas.

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.36

Costo promedio/porción: \$1.48

La receta rinde: 9 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al Carrito
Pollo Congelado
Bolsa de 3 lb



Añadir 1 al Carrito
Nabo Fresco



Añadir 1 al Carrito
Limón Fresco



Añadir 1 al Carrito
Remolacha Fresca



Añadir 2 al Carrito
Papas Frescas



Añadir 1 al Carrito
Cebolla Fresca



Añadir 1 al Carrito
Ajo Fresco

Mis Notas de Cocina