

Bandeja de Pollo y Verduras

4 porciones

Los alimentos del grupo de alimentos con proteínas proporcionan nutrientes que son importantes para el crecimiento, músculos y órganos fuertes, que combaten las infecciones y previenen la anemia.

- 4 pechugas de pollo, sin hueso ni piel, cortadas en trozos de 1 pulgada de grosor
- 8 zanahorias, cortadas en rebanadas de ½ pulgada de grosor
- 4 pimientos, cortados en trozos
- 8 tallos de apio, picados
- 8 cebollines (green onion), frotado suavemente bajo agua fría, picada (opcional)
- 1 taza de perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado O 1 cucharadita de perejil seco
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- sal, al gusto
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de chili en polvo



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente.
3. Coloque los trozos de pollo por toda la bandeja para hornear, agregue las zanahorias, los pimientos, y el apio alrededor del pollo.*
4. En un tazón pequeño, combine el aceite de oliva, el perejil, la pimienta negra, la sal, el condimento italiano y el chili. Añada el aceite sobre el pollo y las verduras en la bandeja.
5. Hornee durante 30 minutos o hasta que los trozos de pollo no tengan signos de coloración rosada por el centro, que el jugo que salga de los trozos sea transparente y la temperatura interna del pollo alcance 165°F, medido con un termómetro para alimentos.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Se puede preparar esta receta con otras combinaciones de verduras, también.

Información nutricional por porción: Calorías 390, Grasa total 17g, Grasa saturada 2.5g, Colesterol 85mg, Sodio 220mg, Total de carbohidratos 29g, Fibra dietética 9g, Azúcares totales 16g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 31g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 20%.