

Pollo y vegetales asados en una sartén

Rinde 4
porciones



Ingredientes:

- 8 papas rojas, lavadas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1/2 cebolla grande, cortada en trozos de 1 pulgada
- 20 zanahorias pequeñas
- 1 paquete (8 onzas) de champiñones
- 4 (1 1/2 libra) muslos de pollo con hueso, sin piel

Condimento para asar:

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadita de romero seco, aplastado
- 3/4 de cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de paprika

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425° F. Rocíe un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas con aerosol de cocinar.
2. En un cuenco pequeño, bata los ingredientes del condimento hasta que estén bien mezclados.
3. En un cuenco grande, mezcle las papas, la cebolla, los champiñones y las zanahorias. Vierta la mitad del condimento para asar sobre los vegetales y revuelva para que queden cubiertos uniformemente. Esparza los vegetales en una sola capa en el molde para hornear.
4. Coloque el pollo en el cuenco con el resto del condimento para asar. Revuelva para recubrirlo y coloque los trozos de pollo sobre los vegetales.
5. Asa los vegetales y el pollo en el horno hasta que un termómetro insertado en el pollo muestre una temperatura de 170 a 175° F y los vegetales estén tiernos (40 a 45 minutos)
6. Retire del horno y sirva.

Nutrition Facts per 1/4 recipe serving:
470 calories; 13g fat; 75g carbohydrates; 17g protein;
8g sugars; 35mg cholesterol; 720mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

Pollo y vegetales asados en una sartén

Rinde 4
porciones



Ingredientes:

- 8 papas rojas, lavadas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1/2 cebolla grande, cortada en trozos de 1 pulgada
- 20 zanahorias pequeñas
- 1 paquete (8 onzas) de champiñones
- 4 (1 1/2 libra) muslos de pollo con hueso, sin piel

Condimento para asar:

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadita de romero seco, aplastado
- 3/4 de cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de paprika

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425° F. Rocíe un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas con aerosol de cocinar.
2. En un cuenco pequeño, bata los ingredientes del condimento hasta que estén bien mezclados.
3. En un cuenco grande, mezcle las papas, la cebolla, los champiñones y las zanahorias. Vierta la mitad del condimento para asar sobre los vegetales y revuelva para que queden cubiertos uniformemente. Esparza los vegetales en una sola capa en el molde para hornear.
4. Coloque el pollo en el cuenco con el resto del condimento para asar. Revuelva para recubrirlo y coloque los trozos de pollo sobre los vegetales.
5. Asa los vegetales y el pollo en el horno hasta que un termómetro insertado en el pollo muestre una temperatura de 170 a 175° F y los vegetales estén tiernos (40 a 45 minutos)
6. Retire del horno y sirva.

Nutrition Facts per 1/4 recipe serving:
470 calories; 13g fat; 75g carbohydrates; 17g protein;
8g sugars; 35mg cholesterol; 720mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales