



POLLO ASADO CON VERDURAS Y HIERBAS

MATERIALES:

Bandeja para hornear	Pelador de verduras
Cuchara con ranuras	Tabla para cortar
Cucharas de medir	Tazas de medir
Cuchara para mezclar	Tazón grande
Cuchillo afilado	

INGREDIENTES:

- 1 libra de zanahorias
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1 libra de tubérculos comestibles, tales como papas rojas, remolacha, nabos, colinabos o nabos blancos
- 1 limón grande
- ¼ taza de agua
- ¼ 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 de piezas de pollo deshuesado

Sirve 9; 3 onzas de pollo cocido y ½ taza de verduras por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Lave y pele las zanahorias y la cebolla. Pele el ajo. Lave y pele los tubérculos (si usa papa, déjele la cáscara).
3. Corte la cebolla en cuatro partes. Corte cada cuarto por la mitad. Pique el ajo. Pique las zanahorias y los otros tubérculos en cuadritos de $\frac{1}{2}$ pulgada.
4. Lave el limón y córtelo por la mitad. Exprima el jugo en un tazón grande. Saque las semillas.
5. Agregue al tazón, las verduras, el agua, el aceite, el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta. Revuelva.
6. Pase las verduras a la bandeja para hornear con las manos o con una cuchara con ranuras. Deje la salsita del adobo en el tazón. Meta la bandeja en el horno. Hornee por 10 minutos.
7. Mientras se hornean las verduras, eche el pollo en el adobo. Déjelo a un lado a temperatura ambiente por unos 10 minutos.
8. Saque la bandeja del horno. Coloque las piezas de pollo encima de las verduras. Coloque la bandeja nuevamente en el horno.
9. Continúe asando hasta que el pollo esté totalmente cocido y el termómetro de alimentos indique 165°F, unos 40 minutos más. Mientras se asa el pollo, use una cuchara para mezclar para bañarlo y voltear las verduras

Notas:

- Puede servirlo sobre arroz integral o sobre cuscús de harina integral.
- Hágalo de la misma manera y coloque las verduras en el adobo.
- Para una comida con pescado y verduras, cubra las verduras asadas con filetes de pescado sazonado, en los últimos 10 minutos del tiempo de cocimiento.