



@Gleanersfan

CACEROLA DE POLLO A LA NARANJA

Ingredientes:

1 pollo, cortado en partes, con piel
1 taza de arroz
2 tazas de Jugo de Naranja

1 lata de garbanzos, sin drenar
1 lata de ejotes verdes, drenados
Sal y Pimienta al gusto

Preparacion:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Rocíe la cacerola con un poco de aceite. Vierta el arroz en la cacerola agregue el jugo de naranja y los garbanzos y revuelva. Agregue las piezas de pollo previamente espolvoreadas con sal y pimienta encima del arroz.
3. Hornee cubierto con papel de aluminio durante 45 minutos, retire del horno y agregue ejotes verdes. Vuelva a poner en el horno, sin tapar, y hornee durante otros 20 minutos.
4. Si lo desea, las piezas de pollo se pueden marinar en una bolsa con cierre hermetico en 3/4 de taza de jugo de naranja, sal y pimienta durante más de 1 hora antes de hornear.

Encuentra mas en linea: www.gcfb.org/recipes_resources

CACEROLA DE POLLO A LA NARANJA

Materiales

- Cacerola o recipiente para Horno
 - Cuchillo
 - Tabla de Cortar
- Cucharas Medidoras
- Tazas Medidoras
 - Tazon Grande
 - Tazon Pequeno

Nutricion

Alto contenido de Proteina baja en grasa
Carbohidratos Saludables provenientes del
arroz y garbanzos.
Racion de Verduras en un solo plato

Consejos del Chef

Sirva con Arroz Integral para aumentar el contenido de Fibra
Marinar el pollo por 1 hora o mas antes de hornear para aumentar el
perfil de sabor.