Repollitos de Bruselas Asados con Papas y Pollo

Tiempo de preparación : 1hora, 0minutos

Sirve: 4 Porciones

Un plato de otoño versátil, preparado al horno, nuestra sabrosa versión se hace con papas y repollitos de Bruselas, pero podrían ser sustituidas por otras verduras de otoño, tales como las chirivías, zanahorias y col.

Ingredientes

3/4 libra repollitos de bruselas (frescos o congelados cortados por la mitad verticalmente)
4 unidades papas rojas pequeñas (cortadas en trozos)
1/2 taza cebolla picada
2 clavos ajo (picados finamente)
2 cucharadas aceite de oliva
1/4 cucharadita sal
1/8 cucharadita pimienta
1/2 taza queso ricota descremado (o queso cottage - requesón)
1/4 taza queso mozzarella parcialmente descremado (rallado)
2 cucharadas leche descremada
1 libra pechuga de pollo (4 porciones)

Preparación

1. Precaliente el horno a 325°F.
2. En un recipiente para hornear de 2 cuartos de galón cubierto con aceite antiadherente en aerosol, mezcle los repollitos de bruselas, papas, cebolla y ajo con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	400	
Grasa total	12 g	18%
Proteinas	35 g	
Carbohidrato	40 g	13%
Fibra dietetica	6 g	25%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	370 mg	15%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	2 1/4 tazas
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas
Lácteo	1/2 taza

pimienta.
3. En un tazón pequeño, mezcle el queso con la leche.
4. Cubra las pechugas de pollo con el aceite de oliva restante.
5. Encájelas entre las verduras en el recipiente para hornear.
6. Coloque encima la mezcla de queso.
7. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 40 a 45 minutos o hasta que el pollo esté listo.

Notas

Sírvalo con 8 oz de leche descremada y rodajas de naranja.

Produce for Better Health Foundation