

# Pollo Horneado con Verduras

**Sirve:** 6 porciones

Zanahorias, papas y cebollas rostizadas, se cocinan todas junto con el pollo para una comida completa horneada.

## Ingredientes

- 4 papas en rebanadas
- 6 zanahorias en rebanadas
- 1 cebolla grande cortada en cuartos
- 1 pollo crudo y sin pellejo, cortado en pedazos
- 1/2 taza agua
- 1 cucharadita tomillo
- 1/4 cucharadita pimienta

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Coloque las rebanadas de papas, zanahorias, y los cuartos de cebolla en una cacerola honda para hornear.
3. Coloque las piezas de pollo sobre las verduras.
4. Mezcle el agua, tomillo, y pimienta. Vierta sobre el pollo y las verduras.
5. Humedezca el pollo con el zumo jugo producido una o dos veces mientras está en el horno.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>240</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	75 mg
<b>Sodio</b>	<b>130 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>25 g</b>
Fibra dietetica	4 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>26 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

6. Hornee a 400°F durante una hora o más hasta que el pollo esté dorado y jugoso.

## Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Go with Chicken Eau Claire County, 2002