



por



iowa total care™



Bandeja de pollo italiano y verduras al horno *(rinde 4 porciones)*

INGREDIENTES

- 1 ½ libras de pechugas de pollo sin hueso y sin piel (2 A 3 pechugas)
- 2 tazas de brócoli, cortado en trozos pequeños
- 3 zanahorias grandes, cortadas en trozos pequeños
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 1 ½ cucharaditas de sal kosher
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra fresca
- Aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Forre con papel de aluminio una bandeja de horno grande con bordes.
2. Corte las pechugas de pollo por la mitad en el centro para obtener dos piezas más delgadas.
3. Coloque el pollo en el centro de la bandeja de horno. Rocíe con aceite de oliva y frote por ambos lados para cubrir.
4. Coloque las verduras a ambos lados del pollo. Rocíe con aceite de oliva, revolviendo suavemente para cubrir, luego espolvoree de forma uniforme los condimentos (italiano, sal, pimienta y ajo en polvo).
5. Cocine en el horno precalentado durante 30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y el pollo ya no tenga un color rosado.

Receta adaptada de:

<https://www.yellowblissroad.com/italian-chicken-and-vegetables-sheet-pan-dinner/>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.