Sabrosos Paquetitos de Pollo y Verduras

Tiempo de preparación : 15 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 pechuga de pollo (sin hueso y sin piel)

1/4 cebolla roja (en juliana)

1 zanahoria (en juliana)

1 pimiento rojo (en juliana)

1 tallo de apio (en juliana)

1/2 calabacín (en juliana)

1 diente ajo (picado)

2 cucharadas albahaca (fresa, picada)

tomillo (ramitas frescas, opcional)

perejil (picado, opcional)

jengibre (picado, opcional)

2 cucharaditas aceite de oliva

4 cucharaditas jugo de limón (recién exprimido)

sal (al gusto, opcional)

pimienta (al gusto, opcional)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**170**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	60 mg
Sodio	**70 mg**
Total de Carbohidrato	**6 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**24 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corte cuatro rectángulos grandes de papel encerado o de aluminio y doble por la mitad; luego desdoble.
3. Coloque cada pechuga de pollo en una pieza grande de papel aluminio o encerado y sazone con sal y pimienta.
4. Cubra el pollo con las verduras y condimentos de su elección.
5. Rocíe cada paquete con ½ cucharadita de aceite y 1 cucharadita de jugo de limón.
6. Doble el papel encerado o papel de aluminio por la mitad y luego pinche los bordes firmemente en pliegues de 1/4 de pulgada para crear una forma de media luna.
7. Usando una espátula, transfiera los paquetes a una bandeja para hornear. Hornee hasta que el pollo se haya cocido a una temperatura interna de 165°F, durante unos 20 minutos, dependiendo del grosor de las pechugas de pollo.

Nota: *Los ingredientes opcionales no están incluidos en el análisis nutricional o los costos.*

Notas

Para ver un video de demostración de la preparación de esta receta, visite: www.nutrition.gov/life-stages/children/kids-kitchen.

Origen: Food and Nutrition Information Center.