Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Contra muslo de pollo con verduras al horno

45min · 2 raciones · 655 kcal

Ingredientes

- **2** contra muslos de pollo de corral
- **1** mazorca de maíz cocina
- **1** zanahoria grande
- **2** patatas pequeñas
- **4** pimientos
- **½** calabacín
- **½** cebolla
- **5 dientes** de ajo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**81 g**
Fibra	**15 g**

Elaboración

1. Pelamos la zanahoria, la patata, la cebolla y los ajos, los cortamos en dados de 2cm y los ajos algo más pequeñitos.
2. Cortamos la mazorca de maíz en 4-5 rodajas.
3. Cortamos el calabacín en dados de 2cm.
4. Ponemos toda la verdura ya troceada en nuestra bandeja de horno junto con los contra muslos de pollo con la piel hacia arriba, salpimentamos, ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y llevamos al horno a 180 grados durante 40 min, hasta que veamos que las verduras y el pollo están doraditos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya