Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pollo al horno con verduras

45min · 4 raciones · 447 kcal

Ingredientes

- **4** contramuslos de pollo deshuesado
- **2** patatas medianas
- **1** cebolla
- **1** pimiento rojo pequeño
- **1** calabacín pequeño
- **2** zanahorias
- **8**-10 dientes de ajo
- **½** limón (solo el zumo)
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**28 g**
Grasas	**26 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**5,1 g**

Elaboración

1. Lavamos y cortamos toda la verdura en dados de 2-3cm.
2. En una bandeja de horno ponemos el pollo, las verduritas, salpimentamos, añadimos un chorrito de aove y unas gotitas de zumo de limón al pollo.
3. Llevamos al horno a 180-200 grados durante 35-40 min.
4. Cuando el pollo esté doradito retiramos y servimos.

Hecho con CookNest

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

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