¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Pollo con Hierbas, Coliflor & Tomates

Porciones: 4

Ingredientes

1 pollo de 3½ a 4 lb.
3 cucharadas de aceite de oliva
10 ramitas de tomillo, además de tomillo fresco picado para adornar
1 coliflor de 1 lb, cortada en floretes de 1½ pulgadas
1 pinta de tomates cereza
4 chalotes (cebolla escalonia), cortados por la mitad
1/4 taza de vino blanco seco

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit. Coloque el pollo en una sartén de hierro fundido. Cubra con 1 cucharada de aceite; condimente con sal y pimienta. Inserte 5 ramitas de tomillo en la cavidad. Usando hilo de cocina, ate las piernas juntas. Ase por 25 minutos.
2. En un tazón grande, mezcle la coliflor, los tomates, la cebolla y las 5 ramitas de tomillo restantes y 2 cucharadas de aceite; sazone.
3. Coloque la mezcla de verduras alrededor del pollo. Ase, revolviendo las verduras después de 20 minutos, hasta que la coliflor esté dorada y suave, y un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa del muslo de pollo indique 165 grados, como por unos 35 minutos más. Pase el pollo a un plato.
4. Añada el vino a la sartén y revuelva hasta que se reduzca ligeramente, aproximadamente 1 minuto. Espolvoree las verduras con el tomillo picado; sirva con el pollo.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	620	
Grasa Total	23g	35%
Grasa Saturada	4.5g	23%
Grasa Trans		
Colesterol	280mg	93%
Sodio	670mg	28%
Carbohidrato	9g	3%
Fibra Dietética	4g	16%
Azúcares	5g	
Proteína	29g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.