

# Receta: Pollo con verduras al estilo cubano

TIEMPO DE PREPARACIÓN



## Pollo con verduras al estilo cubano

40 minutos

### INGREDIENTES

- 8 piernas de pollo chicas
- 2 pimientos rojos rebanados
- 2 tazas de calabaza amarilla
- 3/4 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de cilantro cortado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de comino y ajo machacado
- 1 cucharada de oregano seco
- 1/2 cucharada de sal

### INSTRUCCIONES

Calentar el horno a 500°F. Se necesitan 2 moldes para colocar el pollo y engrasarlos. Colocar la mitad del pollo, los pimientos y la calabaza amarilla en los moldes. Coloca los demas ingredientes en un molde aparte, mezclalos y colocalos encima del pollo y las verduras. Reserva el cilantro para servir al final. Coloca los moldes en el horno por 15 minutos. Saca los moldes y mueve las piezas del pollo y coloca otra ves el molde en el horno por 15 minutos. Checa que el pollo este bien cocido. Sirve con el cilantro encima y disfruta este platillo.

TIEMPO DE COCCIÓN

10 minutos

RENDIMIENTO

4 porciones

### INFORMACION NUTRIMENTAL (por porción)



- 12 gramos de grasa total
- 21 gramos de proteína
- 3 gramos de fibra
- 16 gramos de carbohidratos

### ETIQUETAS DE LA RECETA

piernas de pollo, pimientos, comino, jugo de naranja, calabacitas

