



# Pollo Asado al Curry con Verduras

8 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas de Pollo y 1 Taza de Verduras

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor pequeña cortada en ramilletes
- 1 cabeza de brócoli pequeña cortada en ramilletes (aprox. 3 tazas)
- ½ repollo cortado en rodajas gruesas (aprox. 4 tazas)
- 5 dientes de ajo pelados y pisados
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 6 muslos de pollo sin piel y sin hueso

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. En un recipiente grande, revuelva las verduras y el ajo con sal, pimienta, 1 cucharada de curry en polvo y aceite de oliva. Coloque en una capa uniforme en una placa para horno.
3. En el mismo recipiente, agregue los muslos de pollo y condimente con el curry en polvo remanente, sal y pimienta. Coloque el pollo encima de las verduras.
4. Hornee el pollo y las verduras durante 20 minutos. Después de 20 minutos, revuelva suavemente, hornee durante 20 minutos más o hasta que los muslos estén completamente cocidos.
5. Quite del horno y deje enfriar durante 10 minutos. Quite los muslos de la placa para horno y corte cada uno en 4 porciones iguales.

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 4 ounces chicken and 1 cup vegetables**

Amount per serving  
**Calories 170**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 85mg	<b>28%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>16%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 9g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 23g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 122mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 411mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chfsa.org](http://chfsa.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families