

Pollo asado y ratatouille

Las verduras de colores oscuros tienen alto contenido de antioxidantes, que combaten los radicales libres perjudiciales en nuestro cuerpo. Obtenga sus raciones diarias junto con las proteínas magras de esta receta rica en nutrientes.

Ingredientes

- 2 calabacines medianos, cortados por la mitad a lo largo
- 1 berenjena japonesa mediana, cortada por la mitad a lo largo
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras de 1 pulgada de ancho
- 1 cebolla morada, pelada, cortada en rodajas de 1/2 pulgada de ancho (dejar el extremo de la raíz intacto)
- 2 tomates medianos, cortados por la mitad de manera transversal
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 6 mitades de pechuga de pollo, deshuesadas y sin piel, de alrededor de 6 oz cada una
- 1/3 taza de albahaca picada
- 1 1/2 cdtas. de vinagre de vino

Preparación (para 6 porciones)

Caliente la parrilla a fuego medio alto. Coloque los primeros 5 ingredientes en un bol grande. Rocíe con aceite y espolvoree con abundante sal y pimienta, mezcle bien. Ase las verduras hasta que estén tiernas y ligeramente tostadas, alrededor de 4 minutos para los pimientos y 7 minutos para el resto de las verduras. Colóquelas en una tabla para cortar.

Coloque las pechugas de pollo en el mismo bol donde estaban las verduras. Cúbralas con el aceite que haya quedado en el bol. Espolvoree el pollo con sal y pimienta. Ase el pollo, tapado, hasta que esté bien cocido, alrededor de 6 minutos de cada lado. Deje reposar 5 minutos.

Mientras tanto, pique las verduras en trozos grandes y colóquelas en otro bol grande. Agregue albahaca y vinagre, y mezcle bien. Condimente con sal y pimienta. Corte el pollo de manera transversal en rebanadas de 1/2 pulgada de ancho; sírvalo con la ratatouille.

Información nutricional (por ración)

Calorías 213 | grasas 6 g | grasas saturadas 1 g | colesterol 68 mg | sodio 88 mg | carbohidratos 9 g | fibras 4 g | proteínas 29 g | calcio 0 mg

Fuente de la receta: you.sharecare.com/articles/c32de5d3-2c23-4889-9444-1c3d022d512d
Fuente: Kat Barefield, MS, RD



¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

1. Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en mycare.sharecare.com.
2. Descubra herramientas y recursos que le pueden ayudar a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

