

Eat Smart • Move More

Pollo Entero Asado

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo Total: 2 horas 30 minutos



Ingredientes

- 1 pollo entero (4-6 libras)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 papas, picadas
- 5 zanahorias, peladas y picadas
- 1 cebolla, picada
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- 1 taza de agua

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 serving (418.53g)
Amount per serving	
Calories	590
% Daily Value*	
Total Fat 33g	42%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 225mg	75%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes g Added Sugars	
Protein 46g	
Vitamin D 1.4mcg	8%
Calcium 40mg	4%
Iron 2.5mg	15%
Potassium 1460mg	30%

*The % Daily Value (DV) 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.

Consejos Rápidos

- ▶ Si es necesario, puede utilizar 1 cucharada más de aceite.
- ▶ Las variedades Red o Yukon Gold constituyen excelentes opciones de papas para esta receta.
- ▶ Pruebe apio, hinojo, rodajas de manzana o limón, ajo, perejil o tomillo como otras opciones de condimentos.
- ▶ Es posible utilizar caldo de pollo en vez de agua.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el horno a 400°F. Remover el pollo del paquete y remover todos los menudos.
- Con un papel de cocina secar el pollo (adentro y afuera). Luego, colocar el pollo en una fuente para el horno.
- Rociar el pollo con aceite y refregarlo sobre la piel.
- Colocar los vegetales en el fondo de la fuente en forma pareja, alrededor del pollo. Condimentar el pollo y los vegetales con pimienta negra y sal.
- Agregar agua en el fondo de la fuente y colocarla en el horno.
- Cocinar durante 1 ½ -2 horas. Para saber si el pollo está listo, insertar un termómetro de cocina en la parte más carnosa del muslo. El pollo está listo cuando la temperatura interna alcanza 165°F.
- Servir tibio. Refrigerar dentro de las 2 horas de su preparación hasta por 2 días. También puede congelar el pollo cocinado durante al menos 3 meses en un recipiente hermético.