



POLLO TERIYAKI CON VEGETALES AL HORNO

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 200 C (400 F) y cubrir una bandeja para hornear grande con orilla con papel pergamino.
2. Colocar el pollo, las zanahorias y los pimientos en una sola capa sobre la bandeja preparada. Rociar con la salsa teriyaki y revolver suavemente para integrar.
3. Hornear durante 16 minutos, después de ese tiempo, sacar del horno e incorporar el brócoli y los guisantes, volver a colocar todo en una sola capa y cocinar durante 7-8 minutos más hasta que el brócoli esté tierno pero crujiente.
4. Sacar y decorar con semillas de sésamo, servir con arroz o pasta o con lo que gustes y disfrutar y ser feliz.

Notas:

*La salsa teriyaki la puedes comprar en el supermercado en la sección de salsas, pero si prefieres hacerla en casa, solo mezclar los siguientes ingredientes y listo:
3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio, 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana, 2 cucharadas de miel, 1 cucharada de jengibre rallado, 2 dientes de ajo fresco, picados o rallados, 1 cucharadita de aceite de sésamo y 1 cucharadita de maicena



05
MINUTOS



24
MINUTOS



4 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños
- 2 zanahorias grandes, cortadas en diagonal como se muestra
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 pimiento amarillo, en rodajas
- 1 cabeza mediana de brócoli, cortada en ramilletes pequeños
- 1 ½ tazas de guisantes de nieve
- ½ taza de salsa teriyaki, comprada o hecha en casa
- 1 cucharada de semillas de sésamo