



CAZUELA DE POLLO CON BROCOLI Y COLIFLOR

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 190 C (375 F), engrasar una fuente para hornear y colocar la coliflor y el brócoli, en el fondo de la fuente.
2. En un recipiente mediano, agregar el pollo, los huevos, el yogurt, la mitad del queso rallado y todos los condimentos, mezclar bien
3. Verter la mezcla uniformemente sobre el brócoli y la coliflor, espolvorear el queso rallado restante por encima.
4. Cubrir con papel aluminio y hornear durante 50 minutos, a la mitad del tiempo quitar el papel aluminio, y dejar cocinar hasta que esté dorado y el pollo esté completamente cocido. Luego sacar y disfrutar y ser feliz.



10
MINUTOS



50
MINUTOS



6 A 8
PORCIONES

Ingredientes:

- ½ cabeza de coliflor, cortada en floretes pequeños
- ½ cabeza de brócoli, cortada en floretes pequeños
- 3 pechugas de pechuga de pollo, cortadas en cubitos
- 4 huevos
- 1 ½ taza de yogurt griego
- 200 gr. de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 2 cucharaditas de condimento para pollo
- 1 cucharadita de perejil seco

Notas:

*Puedes sustituir el yogurt griego por crema ácida (sour cream).

*Puedes usar brócoli y coliflor frescos o congelados. Si usas los congelados, es normal que suelten un poco más de líquido durante la cocción. También puedes variar las verduras y usar las que más te gusten o las que tengas en casa.