

BBQ Stuffed Sweet Potatoes

Yield : 2 portions

Ingredients

- 2 medium-sized **sweet potatoes**
- 1 (8oz) **chicken breast**, skinless
- 2 cups fresh or frozen **broccoli**
- ½ cup shredded **mozzarella cheese**, low-fat
- 2 Tbs **BBQ sauce**
- 1 tsp + 1 Tbs **olive oil**
- 1 tsp **salt and pepper**

Instructions

1. Preheat the oven to 400 °F
2. Pierce potatoes in several places with a fork and place on a baking sheet.
3. Add 1 tsp olive oil, salt and pepper to the chicken breast and place on the baking sheet next to the potatoes. Cook in the oven for 10 minutes.
4. Drizzle broccoli with 1 Tbs olive oil. Remove the pan from the oven and add the broccoli. Cook for an additional 15 minutes, or until the juices of the chicken run clear and the potatoes are softened.
5. Cut the potatoes in half and use a fork to mash the inside.
6. Add your toppings to the potato. Slice the chicken and put ¼ chicken breast in each potato half. Add broccoli, cheese and a drizzle of BBQ sauce to each potato half. Place back into the oven for 3-5 to melt the cheese.



Nutrition Information

Serving Size: 1 potato

Calories: 355
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 29g
Sodium: 559mg
Total Carbohydrates: 57g
Added Sugar: 5g
Fiber: 12g



Batatas Rellenas con Pollo al BBQ

2 porciones

Ingredientes

- 2 **batatas/camotes medianos**
- 1 **pechuga de pollo** (sin piel) de 6-8oz
- 2 tazas de **brócoli** fresco o congelado
- ½ taza **queso mozzarella** sin grasa, rallado
- 2 cucharadas de **salsa de barbacoa**
- 1 cucharadita + 1 cucharada de **aceite de oliva**
- 1 cucharadita de **sal y pimienta**

Preparación

1. Precaliente el horno 400°F .
2. Con un tenedor punzar los camotes y colocar en una bandeja de hornear.
3. Agregue 1 cucharadita de aceite de oliva, sal, y pimienta al pollo y coloque en la bandeja de hornear, al lado de los camotes. Cocine por 10 minutos.
4. Corte el brócoli (mientras las papas y el pollo se cocinan) y agregue 1 cucharada de aceite de oliva.
5. Saque la bandeja y agregue el broccoli y cocine por 15 minutos más o hasta que los jugos del pollo salgan claros y los demotes estén suaves.
6. Parta los camotes a la mitad y maje el centro con un tenedor.
7. Agregue el pollo desmenuzado, brócoli, queso y salsa barbacoa a cada camote. Regrese la bandeja al horno a demeter el queso 3-5 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 batata

Calorías: 355
Grasa total: 6g
Grasa saturada: 1g
Proteína: 29g
Sodio: 559mg
Carbohidratos: 57g
Azúcar agregada: 5g
Fibra: 12g

