

One Pan Pesto Chicken and Veggies

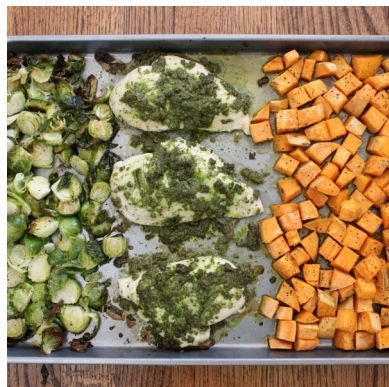
Yield: 4 servings

Ingredients

1 pound **chicken breasts**, boneless, skinless
2 medium **sweet potatoes**, peeled, chopped
12oz **brussels sprouts**, ends chopped off, sliced
¼ cup **basil pesto**
2 tsp **garlic powder**
2 Tbs olive oil
salt and pepper to taste

Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Peel and chop sweet potatoes, slice brussels sprouts. Place sweet potatoes and sprouts on opposite sides of a large baking sheet.
3. Pour 1 Tbs olive oil and 1 tsp garlic powder over each set of veggies. Toss to coat evenly.
4. Place chicken in the center of your baking sheet, and coat both sides with basil pesto.
5. Place sheet in the oven for 30-40 minutes, or until the juice of the thickest chicken breast runs clear.



Nutrition Information

Serving Size: 3oz piece of chicken and ½ cup vegetables
Calories: 394
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 3g
Protein: 31g
Sodium: 300mg
Carbohydrates: 27g
Added Sugar: 0g
Fiber: 5g

Facil Pollo al Pesto con Vegetales

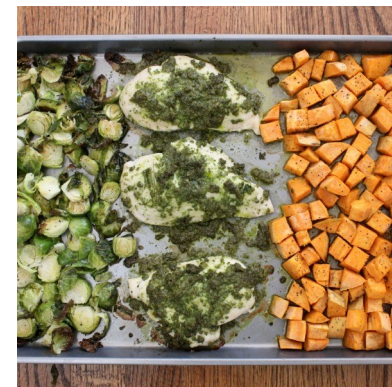
4 porciones

Ingredientes

1 libra de **pechugas de pollo** sin piel y sin hueso
2 **batatas/campotes medianos**, pelados y picados
12oz de **coles de bruseles** en tajadas
¼ taza de **pesto de albahaca**
2 cucharaditos de **ajo en polvo**
2 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pre caliente el horno a 350°F
2. Coloque las batatas/camote y coles de bruselas en ladas opuestos de cazoleja para horno.
3. Agregue el aceite y el ajo en polvo a los vegetales. Mezcle bien.
4. Coloque el pollo en el centro y cubra ambos lodas con el pesto.
5. Regrese la cazoleja al horno y cocine por 30 minutos más o hasta que el jugo del pollo salsa clano.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 3oz de pollo y ½ taza de vegetales
Calorías: 394
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 3g
Proteína: 31g
Sodio: 300mg
Carbohidratos: 27g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 5g

