

Roasted Chicken and Root Vegetables

Root vegetables are great because they last a long time and they all taste so good together. Try mixing root vegetables you know that you like with new varieties you want to try!

Makes: 9 Servings

Ingredients

- 1 lb carrots or sweet potatoes
- 1 large onion
- 3 lbs skinless chicken pieces
- 1 lb root vegetables (red potatoes/beets/turnips/rutabagas/parsnips)
- 1 clove garlic or 1 tsp minced garlic, or ½ tsp garlic powder
- 1 large lemon
- ¼ cup olive oil or vegetable oil of your choice
- ¼ cup water
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp black pepper

Optional seasonings: *Homemade Italian seasoning, fresh rosemary, parsley, or thyme. Don't have fresh herbs? Check out this blog to learn how to use dried varieties instead.*

Instructions

1. Preheat oven to 375°F
2. Cut lemon in half and squeeze the juice into a large bowl. Discard seeds. Add vegetables, water, oil, Italian seasoning, salt, and pepper to the bowl. If using other herbs, add those as well. Toss to combine.
3. Transfer vegetables to a pan. Leaving the leftover marinade in the bowl. Place pan with veggies in oven. Bake for 10 minutes.
4. While veggies bake, toss chicken in the remaining marinade. Let sit at room temperature for about 10 minutes.
5. Remove pan from oven. Add chicken pieces on top of veggies. Return to oven.
6. Continue roasting until chicken is cooked through and a food thermometer reads 165° F, about 40 minutes more (when you cut into it there should be no pink). As the chicken roasts, use a mixing spoon to turn vegetables about every 15 minutes.

*Nutrition information includes carrots and red potatoes in analysis.



Nutrition Information

Serving Size: 3 ounce piece of chicken and ½ cup veggies

Calories: 510
Total Fat: 26 g
Saturated Fat: 6 g
Protein: 27 g
Sodium: 780 mg
Carbohydrates: 43 g
Added Sugar: 0 g
Fiber: 3 g

Source: *Cooking Matters*

UConn
HUSKY NUTRITION & SPORT

Pollo al Horno con Tubérculos Asados

Los tubérculos tienen una larga vida útil y saben deliciosos cuando se combina diferentes tipos. Mezcle los que ya sabe que le gustan y agregue otros nuevos!

9 Porciones

Ingredientes

- 1 lb zanahorias o camote/batata
- 1 cebolla grande
- 3 lbs piezas de pollo sin piel
- 1 lb tubérculos (papas rojas/remolacha/nabos/colinabos/chirivías)
- 1 diente de ajo ó 1 cucharadita de ajo picado ó ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 limón grande
- ¼ taza de aceite de oliva o aceite vegetal de su preferencia
- ¼ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Condimentos opcionales: *condimento italiano, romero fresco, perejil o tomillo. No tiene hierbas frescas? Lea nuestro blog sobre el uso de hierbas en polvo.*

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Parta el limón a la mitad y exprima el jugo en un tazón. Remueva las semillas. Agregue los vegetales, agua, aceite, condimento italiano, sal y pimienta al tazón con el jugo de limón. Agregue otras hierbas si lo desea. Mezcle bien.
3. Transfiera los vegetales a una cazoleja de horno. Reserve el resto de jugo de limón en el tazón. Coloque la cazoleja en el horno y cocine por 10 minutos.
4. Mientras los vegetales se cocinan, mezcle el pollo con el jugo de limón reservado y deje marinar por 10 minutos a temperatura ambiente.
5. Remueva la cazoleja del horno. Agregue las piezas de pollo sobre los vegetales y regrese la cazoleja al horno.
6. Continúe horneando hasta que el pollo esté cocinado y el termómetro de alimentos lea 165°F, aproximadamente 40 minutos (al cortar el pollo no debe tener color rosado). Mientras el pollo se cocina, mezcle los vegetales cada 15 minutos.

*La información nutricional incluye zanahorias y papas rojas en el análisis.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 3 onzas de pollo y ½ taza de verduras

Calorías: 510
Grasa Total: 26 g
Grasa Saturada: 6 g
Proteína: 27 g
Sodio: 780 mg
Carbohidratos: 43 g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3 g

Fuente: *Cooking Matters*



Paid for by the U.S. Department of Agriculture
This institution is an equal opportunity provider and employer