

BBQ Stuffed Sweet Potatoes

2 Servings

Ingredients

- 2 medium **sweet potatoes** or large white potatoes
- 1 boneless **chicken breast** (about 8 oz), without skin
- 2 cups **broccoli**, fresh or frozen
- ½ cup shredded **mozzarella cheese**, low fat
- 2 Tbs **BBQ sauce**
- 1 tsp + 1 Tbsp **olive oil**, or vegetable oil of your choice

Optional: 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. Cut up your broccoli while the potatoes and chicken are cooking. 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 minutes to melt the cheese.



Nutrition Information

Serving Size: 1 potato

Calories: 530

Total Fat: 19g

Saturated Fat: 6g

Protein: 49g

Sodium: 560mg

Carbohydrates: 42g

Fiber: 9g

Batatas Rellenas Con Pollo Al BBQ

2 Porciones

Ingredientes

- 2 **batatas/camotes** medianos
- 1 **pechuga de pollo** de 6-8 oz, sin piel
- 2 tazas de **brócoli**, fresco o congelado
- ½ taza de **queso mozzarella**, descremado
- 2 cucharadas de **salsa de barbacoa**
- 1 cucharadita + 1 cucharada de **aceite de oliva** o vegetal

Opcional: cucharadita de sal y pimienta

Preparación

1. Precaliente el horno a 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 brócoli y cocine por 15 minutos más, o hasta que los jugos del pollo salgan claros y los camotes estén suaves.
6. Parta los camotes a la mitad y majee el centro con un tenedor.
7. Agregue el pollo desmenuzado, brócoli, queso y salsa barbacoa a cada camote. Regrese la bandeja al horno a derretir el queso por 3-5 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 batata

Calorías: 530

Grasa Total: 19g

Grasa Saturada: 6g

Proteína: 49g

Sodio: 560mg

Carbohidratos: 42g

Fibra: 9g