

One Pan Pesto Chicken and Veggies

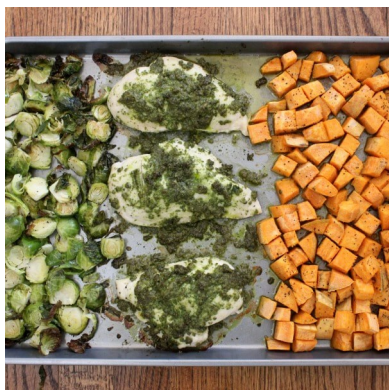
4 Servings

Ingredients

- 1 lb **chicken breasts**, boneless, skinless
- 2 medium **sweet potatoes**, peeled, chopped (roughly 2 cups)
- 12 oz **brussel sprouts**, ends chopped off, sliced
- ¼ cup **basil pesto**
- 2 tsp **garlic powder**
- 2 Tbs **olive oil**, or vegetable oil of your choice
- salt and pepper to taste

Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Peel and chop sweet potatoes, slice brussel sprouts. Place sweet potatoes and brussel sprouts on opposite sides of a large baking sheet.
3. Pour 1 tsp 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 chicken and ½ cup vegetables

Calories: 390

Total Fat: 16g

Saturated Fat: 3g

Protein: 40g

Sodium: 290mg

Carbohydrates: 23g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

Fácil 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 (2 tazas aproximadamente)
- 12oz de **coles de bruseles** en tajadas
- ¼ taza de **pesto de albahaca**
- 2 cucharaditas 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 una 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. Coloque la cazoleja en el horno y cocine por 30-40 minutos o hasta que el jugo del pollo salsa claro.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 3oz de pollo y ½ taza vegetales

Calorías: 390

Grasa Total: 16g

Grasa Saturada: 3g

Proteína: 40g

Sodio: 290mg

Carbohidratos: 23g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g