



Pollo al horno con salsa de especias



4 Personas.



55 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para el pollo y verduras al horno:

- 400g de pechuga de pollo
- 120g de brócoli, coliflor y zanahoria
- 120g de mezcla de setas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra molida
- 100ml de caldo de cocido

Para la salsa especiada:

- 150ml de leche de coco
- 30ml de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- Curry
- Cúrcuma molida
- Jengibre molido
- Jugo de cocción

1



Para el pollo y verduras al horno: cortamos las pechugas de pollo en medallones y las disponemos en una bandeja de horno. Agregamos la mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria, y las setas.

2



Añadimos un poco de aceite, salpimentamos el conjunto y vertemos el caldo de cocido para mantener la jugosidad del pollo durante el horneado. Horneamos a 180°C durante 30 minutos aproximadamente.

3



Mientras se hornea, preparamos la salsa. Para ello, en un bol mezclamos la leche de coco con la **salsa** de soja, la miel, el curry, la cúrcuma y el jengibre. Agregamos también el jugo de cocción resultante del horneado y removemos.

4



Disponemos la salsa en la base del plato que más nos guste, agregamos los medallones de pollo, las verduras y... ¡a disfrutar!

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
299	12,49 g	11,02 g	32,68 g

Información adicional: Es un plato que incluye una buena fuente de proteínas, como es el pollo, junto con una ración de verduras. Siempre será mejor añadir una ración mayor de verduras por lo que podemos completarlo con una ensalada de primero, o una fuente de verduras asadas.

