

COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Utilicé un termómetro para carne con una alarma que me notificaba cuando el centro del pollo alcanzaba los 165 °F. Es un truco para obtener un pollo jugoso, completamente cocido y seguro para consumir. Si lo cocina demasiado, el pollo se secará.

INGREDIENTES:

- 1 bandeja plana con papel vegetal (fácil de limpiar)
- 3 pechugas de pollo (sobras de varios días)
- condimento Mrs. Dash (sin sal)
- 2 brócolis (lavados y cortados en pedazos pequeños)
- 2-3 cucharaditas de aceite de oliva (para mantener la humedad)



Pollo fácil en una sola placa

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Coloque el pollo y el brócoli en la bandeja.
3. Espolvoree Mrs. Dash sobre el pollo y coloque aceite de oliva sobre el brócoli.
4. Cocine en el horno durante 25 minutos hasta que esté cocido.