



POLLO ASADO CON VERDURAS

Ingredientes:

• Sal y pimienta al gusto • 4 milanesas de pollo • $\frac{1}{4}$ de taza de aceite • $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro • $\frac{1}{4}$ de cebolla • 1 diente de ajo • $\frac{1}{4}$ de barra de mantequilla • 1 calabaza rallada • 2 zanahorias peladas y ralladas • 1 $\frac{1}{4}$ tazas de germen de soya

Procedimiento:

1. Salpimenta las milanesas de pollo, licúa el aceite con el cilantro, la cebolla y el ajo. Marina el pollo por 20 minutos, en una sartén caliente fríe el pollo por ambos lados hasta que esté bien cocido. 2. En una sartén caliente funde la mantequilla, sofríe la calabaza, las zanahorias y el germen de soya, cocina a fuego medio hasta que la verdura esté suave. 3. Sirve el pollo acompañado con las verduras y ofrece.

Tiempo de preparación:

35 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4