

## Muslos de Pollo Asados con Verduras



### Sirve:

8 - 10 raciones

### Pieza:

Mega Skillet Limited Edition  
Saladmaster Food Processor  
medium mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en  
Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver  
más [recetas](#).

1,4 kg  
de muslos de pollo, sin hueso y sin grasa  
(3  
libras)  
6 g  
de sal marina de hierbas (herbamare)  
(1  
cucharadita)  
0,5 g  
de orégano seco  
(½  
cucharadita)  
1 g  
de albahaca seca  
(1  
cucharadita)  
1 g  
de pimentón  
(½  
cucharadita)  
160 g  
de cebolla roja cortada en dados pequeños  
(1  
taza)  
4 dientes de ajo, pelados y cortados en rodajas finas  
2 calabacines verdes, lavados y cortados con Cono #3  
2 calabacines amarillos, lavados y cortados con Cono #3  
180 g  
de tomates frescos picados (con su jugo)  
(1

taza)

56 g

de aceitunas Kalamata picadas

(1/4

taza)

Una pizca de pimiento rojo en polvo

10 g

de hojas de albahaca, picadas

(1/4

taza)

### Preparación :

1. Precalienta la Sartén Mega a fuego medio durante 5 - 7 minutos.
2. Mientras se calienta la sartén, pon los muslos de pollo en un bol con la sal de hierbas, orégano, albahaca y pimentón. Mezcla bien para sazonar el pollo uniformemente.
3. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalen y chisporroteen, pon los muslos de pollo en la sartén y aprieta suavemente. La carne se sellara y se pegara a la sartén. Pon la tapa ligeramente entreabierta en la sartén y cocina durante 5 minutos o hasta que los muslos se despeguen de la sartén. Dale la vuelta, tapa y cocina 2 minutos más.
4. Saca los muslos de pollo de la sartén y ponlos en un plato (todavía no estarán hechos del todo).
5. Pon la cebolla y el ajo en la sartén y saltea durante 2 - 3 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Añade el calabacín, los tomates, las aceitunas y una pizca de pimiento rojo en polvo. Remueve para mezclar y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina durante 2 minutos.
6. Destapa la sartén y pon los muslos de pollo encima de las verduras. Vuelve a tapar y cocina 4 - 6 minutos más o hasta que el pollo esté bien hecho.
7. En el momento de servir, añade las hojas de albahaca fresca picadas y remueve bien.

### Consejos:

- Sirve este plato con pasta, un cereal integral (arroz integral o quinoa) o una gran ensalada.
- Cocina poco las verduras para que mantengan una textura firme y un color brillante.
- Para reducir la grasa total, sustituye los muslos de pollo por pechugas de pollo.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 233  
**Grasa Total:** 7g  
**Grasa** 2g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 141mg  
**Sodio:** 359mg  
**Carbohidratos:** 5g  
**Fibra** 1g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 2g  
**Proteína:** 35g  
Análisis basado en 8 raciones