



# Muslos de pollo asados a la barbacoa con verduras y patatas al horno

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

7



Muslos de pollo  
deshuesados



Patata



Pimiento



Calabacín



Sazonador barbacoa



Salsa barbacoa



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol grande, bol pequeño, varillas.

## Ingredientes

|                              | 2P         | 4P         |
|------------------------------|------------|------------|
| Muslos de pollo deshuesados* | 280 gramos | 560 gramos |
| Patata                       | 400 gramos | 800 gramos |
| Pimiento                     | 1 unidad   | 2 unidades |
| Calabacín                    | 1 unidad   | 2 unidades |
| Sazonador barbacoa <b>8)</b> | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Salsa barbacoa <b>9) 14)</b> | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Queso crema* <b>7)</b>       | 2 paquetes | 4 paquetes |

\*Conservar en la nevera

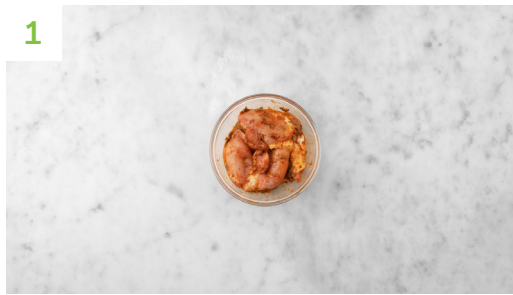
## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g  |
|--|--------------|------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 595 g        | 100 g      |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2251/<br>538 | 378/<br>90 |
| Grasas (g)                             | 10,6         | 1,8        |
| de las cuales saturadas (g)            | 5,0          | 0,8        |
| Carbohidratos (g)                      | 48,6         | 8,2        |
| de los cuales azúcares (g)             | 12,7         | 2,1        |
| Proteínas (g)                          | 32,6         | 5,5        |
| Sal (g)                                | 1,2          | 0,2        |

## Alérgenos

**7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



## Marina el pollo

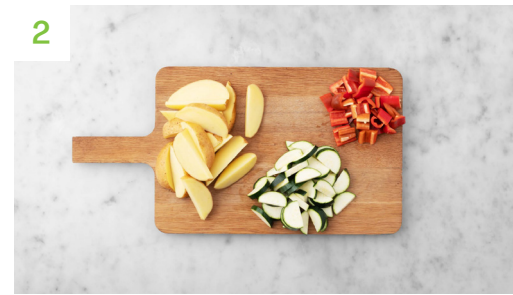
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un bol grande, agrega los **muslos de pollo**, la mitad del **sazonador barbacoa**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Con las manos, extiende el aderezo por el **pollo** y reserva hasta el paso 4.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



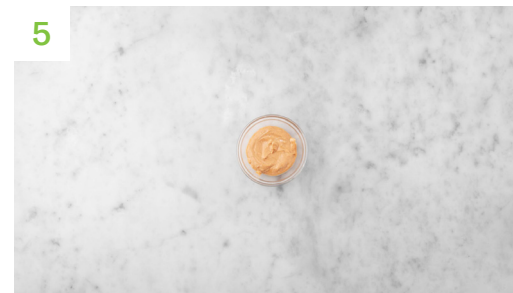
## Cocina el pollo

Cuando las **verduras** se hayan horneado 10 min, dales la vuelta. Luego, agrega el **pollo** a la misma bandeja de horno, sobre las **verduras**, y cocina 15-17 min más, hasta que el **pollo** esté dorado y bien cocinado por dentro. Da la vuelta a mitad de cocción.



## Prepara las verduras

Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



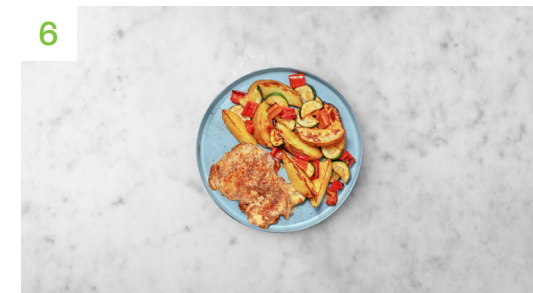
## Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la **salsa barbacoa** y el **queso crema**. **Salpimenta**, agrega un chorrito de **aceite** y remueve bien con ayuda de unas varillas, de forma que quede una **salsa** lisa.



## Hornea las verduras

Coloca el **calabacín**, el **pimiento** y las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **sazonador barbacoa** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que quede bien aderezado y hornea durante 10 min.

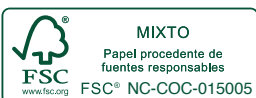


## Emplata y disfruta

Divide el **pollo a la barbacoa**, las **verduras** y las **patatas asadas** entre los platos. Sirve la **crema de salsa barbacoa** a un lado para acompañar tu plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

