

# SHEET PAN SPRING CHICKEN & VEGGIES



Serving Size: 1 piece chicken + 1 cup veggies

Nutrition Facts	
Serving Size	(250g)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>370</b>
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 32g	<b>64%</b>
Vit. D 0mg 0%	Calcium 60mg 4%
Iron 1.6mg 10%	Potas. 610mg 15%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Ingredients

- 4 tablespoons olive oil, divided
- 1 large onion, sliced
- 1 head of broccoli, washed & chopped into bite-sized pieces
- 4 large carrots, washed, peeled, & sliced
- ¾ teaspoon salt, divided
- ½ teaspoon pepper, divided
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- ¼ teaspoon garlic powder
- 1 ½ lbs chicken pieces



Scan to find more  
recipes on our YouTube channel!



## Preparation



- Preheat oven to 450°F.
- In a large bowl, combine onion, broccoli, carrots, 2 tablespoons oil, ¼ teaspoon salt, and ¼ teaspoon pepper. Toss well to coat veggies in oil and seasoning mixture.
- Transfer veggies to a sheet pan and spread out into single layers.
- In the same bowl, combine the remaining 2 tablespoons of oil, lemon juice, remaining ½ teaspoon salt, remaining ¼ teaspoon pepper, and garlic powder. Add chicken pieces to the bowl and toss to coat.
- Arrange chicken pieces among veggies on the baking sheet.
- Roast chicken and veggies for about 25-35 minutes (depending on the size & type of the chicken pieces) until veggies are tender and chicken is cooked through (internal temperature should measure 165°F). Enjoy!

# HOJA PAN SPRING POLLO Y VERDURAS



Tamaño de la porción: 1 pieza de pollo + 1 taza de verduras

Nutrition Facts	
Serving Size	(250g)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>370</b>
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 32g	64%
Vit. D 0mg 0%	Calcium 60mg 4%
Iron 1.6mg 10%	Potas. 610mg 15%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1 cebolla grande, cortada en rodajas
- 1 cabeza de brócoli, lavado y picado en trozos del tamaño de un bocado
- 4 zanahorias grandes, lavadas, peladas y cortadas en rodajas
- 3/4 cucharadita de sal, dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta, dividida
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 1/2 lbs trozos de pollo



¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



## Preparación



¡Síguenos! @thenutritionclub\_of\_chp

- Precaliente el horno a 450°F.
- En un tazón grande, combine la cebolla, el brócoli, las zanahorias, 2 cucharadas de aceite, 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Mezcle bien para cubrir las verduras en aceite y mezcla de condimentos.
- Transfiera las verduras a una bandeja de hoja y extiéndalas en una sola capa.
- En el mismo tazón, combine las 2 cucharadas restantes de aceite, el jugo de limón, la 1/2 cucharadita de sal restante, la 1/4 cucharadita de pimienta restante y el ajo en polvo. Agregue trozos de pollo al tazón y mezcle para cubrir.
- Coloque los trozos de pollo entre verduras en la bandeja para hornear.
- Asar pollo y verduras durante unos 25-35 minutos (dependiendo del tamaño y tipo de las piezas de pollo) hasta que las verduras estén tiernas y el pollo esté cocido (la temperatura interna debe medir 165 ° F). ¡Disfrutar!