

Pollo al horno con patatas



Es un plato rápido, puesto que se cocina solo, con poca [grasa](#) y muy aceptado por los niños.

El pollo aporta [proteínas](#) de alto valor con muy poca grasa, [minerales y vitaminas](#) (B). El muslo es más jugoso que la pechuga y los niños lo pueden comer mejor.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 muslos de pollo deshuesados y sin piel.
- 4 patatas medianas.
- 1 cebolla.
- Vino blanco de cocinar (unos 100 ml).
- Aceite de oliva, sal, pimienta (opcional), tomillo.

¿Cómo lo preparo?

Limpiar de piel y grasa los muslos.

Añadirles sal, pimienta, tomillo y aceite de oliva. Dejar en el frigorífico unos 30-60 minutos. Precalentar el horno a 180 grados con calor arriba y abajo o con aire y grill arriba. Colocar en una bandeja de horno las patatas a rodajas de unos 3-4 mm. y trocitos de cebolla. También se le pueden poner otras verduras (pimiento rojo, calabacines..).

Se les pone sal y pimienta y aceite de oliva, moviéndolas bien para que se impregnen todas del aceite. Regarlas con el vino blanco. Colocar encima los muslos.

Introducir la bandeja en el horno aproximadamente 40 ó 45 minutos, hasta que se vea la carne bien dorada.

*** Niños a partir de 12 meses si se trocea bien la carne**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[pollo](#)

[carne](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
