POLLO DIJON CON CALABACÍN Y TOMATES

TIEMPO DE PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN	RACIONES
10 minutos	15 minutos	4

INGREDIENTES

1 aceite de aerosol antiadherente
2 calabacín mediano
10 oz tomate uva (pequeño)
1 tbsp aceite de oliva
1/4 tsp pimiento negro (molido)
1/2 lemon amarillo (exprimida)
2 tbsp mostaza de dijon
4 pechugo de pollo (4 oz, sin hueso o quero)
1/2 tsp sal (opcional)
1/2 tsppolvo de ajo
1 tsp orégano seco
1/4 tsp queso partisano (fresco, rallado)

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados. Cubre un plato para hornear grande con aceite en aerosol. En un tazón pequeño, combine el calabacín, los tomates, el aceite de oliva, 1/8 tsp de pimienta negra y revuelva para cubrir. Deja alado.
2. En otro tazón pequeño mescla el jugo de limón amarillo y mostaza Dijo. Deja alado.
3. Sazona las pechugas de pollo en ambos lados con 1/8 tsp pimienta, ajo de polvo, y orégano. Coloque las pechugas de pollo en un plato para hornear y brocha el parte superior con la mezcla de mostaza. Espolvorea con queso parmesano.
4. Vierta el calabacín y los tomates alrededor del pollo en el plato de hornear. Hornee por 30 minutos o hasta que este listo.

Source: www.diabetesfoodhub.org