

Pollo con Canela

*Esta receta es el resultado de la experimentación culinaria de mi hija pequeña (8 años) a la hora de inventar y/o descubrir platos saludables y “nuevos sabores”. Es importante el **inculcar desde edades tempranas el gusto por alimentos bajos en grasas, en sal y azúcares refinados**. Para ello, también les tenemos que facilitar y dejar que desarrollen su imaginación culinaria pues nos podemos llevar gratas sorpresas alimentarias (y si es un fracaso, no pasa nada, pues también se aprende de ellos y hay que dejarles averiguar por qué ha fallado el plato y qué cambiaría para mejorarlo). **Reforzaremos así, la creatividad, la autoestima y por supuesto también, la satisfacción que les da ser los “inventores” de platos sanos para el cuerpo y la mente de toda la familia.***

INGREDIENTES:

- 8 Muslitos de pollo pequeños
- 1 Cucharadita de canela
- 1 Cucharadita de ajo en polvo
- 2 Cucharaditas cilantro en hojas picadas o ½ cilantro molido
- 1 Calabacín grande
- 1 Cebolla grande
- ½ Vaso de caldo de pollo
- 1 Cucharada de aceite

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Lavar el calabacín y cortar en rodajas, pelar la cebolla y hacer en juliana, colocar en una bandeja apta para el horno.
3. Mezclar las especias (canela, ajo y cilantro) con una cucharada de aceite.
4. Impregnar con la mezcla anterior los muslitos de pollo y colocar la bandeja para el horno.
5. Agregar medio vaso de caldo.
6. Hornear 30 minutos a 200° C, dar la vuelta al pollo a mitad cocción para que se dore por todos lados y si vemos que se evapora mucho el líquido adicionar un poco más.