



EASY COOKING AT HOME

QUICK SHEET PAN MEALS



BENEFITS

- Cooking everything in one pan makes cleanup easy
- Many different ingredient combinations
- Quick and convenient!



WHAT DO YOU NEED?

- An aluminum or stainless steel sheet pan with a 1-inch rim
- Aluminum foil to make cleanup easy
- Cooking oil
- Cutting board
- Knife



COOKING TIPS

- Leave space between ingredients to avoid overcrowding the pan
- Cut hard veggies (carrots, potatoes) into smaller pieces to cook faster
- Lightly coat main ingredients with cooking oil to avoid drying them out
- Meat with bones takes longer to cook than boneless



ROASTED CHICKEN AND VEGETABLES (SERVES 4)

Ingredients:

- 1.5 pounds boneless chicken thighs
- 1 pound small potatoes, cut in half
- 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon maple syrup
- 1 tablespoon mustard
- 1 pound broccoli, cut in 1-inch pieces



Instructions:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Season chicken and potatoes with salt. Place on a 13x18-inch sheet pan lined with aluminum foil and put in the oven for 15 minutes. Mix maple syrup and mustard in a bowl.
3. Flip the chicken over and cover with the sauce. Add broccoli to the sheet pan.
4. Cook for 15 more minutes (until chicken and potatoes are crispy). Cool for 10 minutes before serving.



SHEET PAN PIZZA (SERVES 10-12)

Ingredients:

- 1 pound store-bought pizza dough
- 1 cup tomato sauce
- 1.5 cups shredded cheese
- 1.5 cups vegetables, cut in 1-inch pieces
- 1 pound chicken breast, cut in 1-inch cubes
- Cooking oil



Instructions:

1. Preheat oven to 450°F and line a 13x18-inch sheet pan with aluminum foil. Lightly coat the foil with oil to prevent sticking.
2. Spread the dough into the pan. Pierce the dough several times with a fork.
3. Spread the sauce over the dough. Cover with cheese, vegetables, and chicken. Bake for 20-25 minutes (until golden brown).
4. Cool for 10 minutes before serving. Slice into squares to serve.



FÁCIL DE COCINAR EN CASA

HOJA DE PAN DE LAS COMIDAS



BENEFICIOS

- Cocinar todo en una sartén hace la limpieza fácil
- Muchas diferentes combinaciones de ingredientes
- Rápida y conveniente!

¿QUÉ NECESITAS

- Una lata de aluminio o chapa de acero inoxidable sartén con 1 pulgada de rim
- Papel de aluminio para hacer que la limpieza sea fácil
- el aceite de cocina
- tabla de cortar
- cuchillo

CONSEJOS DE COCINA

- Deje espacio entre los ingredientes para evitar el hacinamiento de la sartén
- Corte duro de verduras (zanahorias, patatas) en trozos más pequeños para cocinar más rápido
- Cubrir ligeramente los ingredientes principales con aceite para evitar que se seque
- Carne con huesos tarda más en cocinarse que sin hueso

EL POLLO ASADO Y VERDURAS (4 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1.5 libras de muslos de pollo sin hueso
- 1 libra de papas pequeñas, cortadas por la mitad
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharada de mostaza
- 1 libra de brócoli, cortado en trozos de 1 pulgada

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F. La temporada de pollo y papas con sal. Colocar en una 13x18 pulgadas bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y poner en el horno durante 15 minutos.
2. La mezcla de jarabe de arce y la mostaza en un tazón.
3. Dar la vuelta al pollo y cubrir con la salsa. Agregue el brócoli a la cacerola de la hoja.
4. Cocine por 15 minutos más (o hasta que el pollo y las papas estén crujientes). Enfriar por 10 minutos antes de servir.



HOJA DE PAN DE PIZZA (SIRVE 10-12)

Ingredientes:

- 1 libra comprados en la tienda de la masa de la pizza
- 1 taza de salsa de tomate
- 1,5 tazas de queso rallado
- 1,5 tazas de verduras, cortar en trozos de 1 pulgada
- 1 libra de pechuga de pollo cortada en cubos de 1 pulgada
- el aceite de cocina

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450°F y una línea de 13x18 pulgadas bandeja para hornear con papel de aluminio. Cubra ligeramente el papel de aluminio con aceite para evitar que se pegue.
2. Extiende la masa en la sartén. Pierce la masa varias veces con un tenedor.
3. Difundir la salsa sobre la masa. Cubrir con el queso, las verduras y el pollo.
4. Hornear durante 20-25 minutos (hasta que estén doradas).
5. Enfriar por 10 minutos antes de servir. Cortar en cuadrados y servir.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Created por la estudiante de dietética de UConn Inna Kagan