

Pollo Crujiente al Horno

Tipo de Receta: Primer Plato

La receta hace: 5

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

aceite en aerosol

2 o 3 sacudidas de salsa picante (aproximadamente ½ cucharadita)

1 taza de suero de leche “buttermilk”

4 tazas de cereal “Cornflakes”

10 muslos de pollo sin piel

¼ de cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lávese las manos.
3. Coloque el cereal en una bolsa de plástico y aplaste hasta que las hojuelas queden molidas.
4. Coloque el cereal molido en un plato llano.
5. Cubra una bandeja para horno con papel de aluminio, luego rocíe con aceite en aerosol.
6. Vierta el suero de leche “buttermilk” en un plato llano, agréguele la salsa picante y mezcle bien.
7. Sumerja cada pieza de pollo en la leche y luego páselas por el cereal molido.
8. Coloque el pollo en la bandeja para horno y hornee hasta que se forme una capa dorada por fuera y la carne no se vea rosada por dentro (aproximadamente una hora).
9. Asegúrese que la carne esté completamente cocida usando un termómetro para carne. El pollo está cocido cuando la temperatura llega a 165 grados o más.
10. Retire las piezas de pollo de la bandeja y sirva.
11. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 mulo

Cantidad por Ración

Calories 270 **Calorías de Grasa 60**

%Valor Diario*

Grasa Total 7 g **11%**

Grasa Saturada 2 g **10%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 135 mg **45%**

Sodio 470 mg **20%**

Carbohidrato Total 22 g **7%**

Fibra Dietética 1 g **4%**

Azúcares 5 g

Proteína 30 g

Vitamina D 9%

Calcio 7%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 5.7; 7/7/14

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station