



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Pollo Crujiente Horneado

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Costo por porción: \$0.42

Lo que necesita:

Utensilios:

- Molde para hornear
- Tazón
- Bolsa de plástico
- Tazas y cucharas para medir
- Palote
- Pinzas o tenedores

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite o aerosol para cocinar
- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 1 taza de hojuelas de maíz, machacadas
- 1 pollo para freír (2 ½ a 3 libras), despellejado y cortado en porciones para servir

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 400° F y engrase un molde para hornear con aceite o con aerosol para cocinar.
3. Vacíe la leche descremada en un tazón.
4. Ponga los pedacitos de hojuelas de maíz en una bolsa de plástico.
5. Sumerja cada pieza de pollo en la leche y luego métala en la bolsa de plástico con los pedacitos de hojuelas de maíz.
6. Deje el pollo reposar por un momento, hasta que el empanizado se pegue.
7. Ponga las piezas de pollo empanizados en el molde. Las piezas no deben hacer contacto una con la otra.
8. Hornee a 400° F por 45 minutos o hasta que se doren. Deje que las piezas se enfríen por 5 minutos y sírvalas.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción una pequeña pieza
Porciones en el paquete 6

Cantidad por porción	
Calorías 180	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 70mg	23%
Sodio 130mg	5%
Total de carbohidratos 6g	2%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 2g	
Proteínas 23g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 6%	Hierro 10%