



El Pollo de Dos Pasos de Texas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Costo por porción: \$0.92

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cacerola para hornear de 2 cuartos de galón no profunda
- Tazas y cucharas para medir
- Tazón grande y cuchara para mezclar
- Termómetro de carne

Ingredientes:

- 4 mitades de pechuga de pollo sin hueso y sin hueso
- 1½ tazas de salsa picante
- 1½ cucharadas empaquetadas de azúcar morena clara
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 3 tazas de arroz integral cocido

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Ponga el pollo en la cacerola para hornear de 2 cuartos de galón.
4. Mezcle la salsa picante, el azúcar y la mostaza. Vacíe sobre el pollo.
5. Cocine en el horno por 20 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165°F.
6. Sirva el pollo con arroz.



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

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 pechuga de pollo, ¾ taza de arroz	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 330	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 580mg	24%
Total de carbohidratos 47g	16%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 8g	
Proteínas 29g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 6%