

# Nuggets de Pollo al Horno

Prepare nuggets de pollo en casa con migas de cereales, especias y hierbas. Puede cocinarlos en el microondas o en el horno.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos  
Tiempo de cocción: 14 minutos

Fuente: [myplate.gov](http://myplate.gov)

## Ingredientes

- 1 1/2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel, aproximadamente 2 tazas
- 1 taza de cereal listo para comer, copos de maíz
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de condimento de hierbas italiano
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- Aceite en spray

## Direcciones

1. Corte los muslos en trozos pequeños. Lávese bien las manos y las superficies de contacto después de tocar carne cruda.
2. Coloque los copos de maíz en una bolsa de plástico y tritúrelos con un rodillo.
3. Agregue los ingredientes restantes a los copos de maíz triturados. Cierre bien la bolsa y agite hasta que se mezclen.
4. Agregue algunos trozos de pollo a la vez a la mezcla desmenuzada. Agite para cubrir uniformemente.

Método convencional (método preferido para una cobertura crujiente)

1. Precaliente el horno a 400° F. Engrase ligeramente una bandeja para cocinar.
2. Coloque los trozos de pollo en una bandeja para cocinar para que no se toquen.
3. Hornee hasta que estén dorados, aproximadamente de 12 a 14 minutos.

Método de microondas

1. Engrase ligeramente una bandeja para hornear de 8 por 12 pulgadas.
2. Coloque los trozos de pollo en una bandeja para hornear para que no se toquen. Cubrir con papel encerado y cocinar a fuego alto.
3. Gire el pollo cada 2 o 3 minutos. Cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente de 6 a 8 minutos.



## Pequeños Cambios, ¡GRAN Diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3 onzas

| Nutrientes             | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías:              | 175      |
| Grasa total:           | 8 g      |
| Grasa saturada:        | 2 g      |
| Colesterol:            | 67 mg    |
| Sodio:                 | 127 mg   |
| Carbohidratos totales: | 7 g      |
| Fibra dietética:       | 1 g      |
| Azúcares totales:      | 1 g      |
| Azúcares añadidos:     | 1 g      |
| Proteína:              | 18 g     |

## Utensilios necesarios

- Tabla de Cortar
- Cuchillo
- Rodillo
- Bandeja para Galletas de Horno
- Tazas Medidoras
- Cucharas Medidoras
- Bandeja para Hornear de Microondas

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.47

Costo promedio/porción: \$1.62

La receta rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

## Ingredientes



Añadir 1 al Carrito  
Muslos de Pollo  
Deshuesados y sin piel, 1.5  
libras



Agregar 1 al Carrito  
Copos de Maiz o Corn Flakes,  
caja de 18 oz

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos de Almacenamiento

- Servir inmediatamente. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

### Consejos de Cocina

- Para quitar el hueso del muslo de pollo: Coloque el pollo sobre una tabla de cortar. Retire la piel de los muslos. Voltee los muslos de pollo. Corte alrededor del hueso y retíralo.
- Los copos de maíz se pueden utilizar para sustituir el pan rallado o las cebollas fritas en las recetas. ¡También es una agradable capa crujiente sobre cualquier tipo de carne!