

Pollo Desmenuzado Al Horno

Si le gusta el pollo frito, ¡le encantará esta versión más saludable!

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: CookingMatters.org, Pollo desmenuzado al horno

Ingredientes

- 2 libras de trozos de pollo deshuesados
- 3 tazas de cereal de copos de maíz
- ½ taza de harina integral
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 huevos grandes
- ¼ de taza de leche descremada
- Aceite en aerosol antiadherente

Pasos

1. Lávese las manos y desinfecte el área de preparación. Precaliente el horno a 375°F.
2. Retire la piel del pollo si la hay. Si trabaja con pechugas de pollo grandes, córtelas por la mitad a lo largo para acelerar la cocción. Cortar el exceso de grasa.
3. En un tazón mediano, triture los copos de maíz.
4. En un segundo tazón mediano, mezcle la harina, la sal y la pimienta negra.
5. En un tercer tazón mediano, agregue los huevos y la leche. Batir con un tenedor.
6. Sumerja cada trozo de pollo en harina, luego en la mezcla de huevo y luego en copos de maíz. Cada pieza debe estar completamente cubierta con hojuelas.
7. Cubra una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Coloque los trozos de pollo en una bandeja, espaciados uniformemente. Rocíe las piezas ligeramente con aceite en aerosol.
8. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F.



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción:

4 onzas de pollo cocido

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	210
Grasa total:	7 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	130 mg
Sodio:	310 mg
Carbohidratos totales:	13 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	2 g
Proteína	24g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- 3 tazones medianos
- Bandeja para hornear
- Tenedor
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Termómetro para alimentos

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$17.12

Costo promedio/porción: \$2.14

La receta rinde: 8 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
Pechugas de Pollo



Añadir 1 al carrito
Huevos (1/2 docena)



Agregar 1 al carrito
Cereal Corn Flakes (18 oz.)



Agregar 1 al carrito
Leche descremada (1/2 galón)



Agregar 1 al carrito
Harina de trigo integral
(5 lbs.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación

- Para darle más sabor, agregue de $\frac{1}{2}$ a 1 cucharadita de especias, como pimentón, chile en polvo, tomillo seco, romero u orégano, a la sal y pimienta para sazonar el pollo.
- Para obtener un precio más bajo, utilice un pollo entero y córtelo en trozos.
- Para triturar los copos de maíz fácilmente, colóquelos en un tazón y tritúrelos con el fondo de una taza medidora. O colóquelo en una bolsa de plástico grande con cierre y triture con los puños o con el fondo de una taza medidora.