Pollo Horneado Crujiente

Makes: 4 Servings

Una mezcla de cereal triturado cubre el pollo para que sea crujiente. Sírvalo caliente con arroz o pasta y verduras.

Ingredients

1 package pollo (descongelado y sin piel)
3 cups cereal de arroz (machacado alrededor de 3/4 de taza)
1/3 cup queso (tal como cheddar, en tiras, puede tambien usarse queso bajo en grasa en rebanadas mezcladas, cortadas en tamaños pequeños)
2 huevos
1/3 cup leche baja en grasa
1/3 cup harina
1/2 teaspoon tomillo seco (si desea)
1 teaspoon albahaca seca (si desea)
pimienta al gusto

Directions

1. Combine el cereal de arroz y queso en un recipiente poco profundo o plato. Póngalo a un lado.
2. En un tazón pequeño bata los huevos y la leche ligeramente.
3. Agregue la harina. Si usa tomillo y albahaca, agréguelos también. Mezcle los ingredientes hasta que queden suaves
4. Sumerja pedazos de pollo en la mezcla para rebozarlos.
5. Cubra todas las piezas de pollo con la mezcla de cereales.
6. Coloque en una sola capa en la bandeja para hornear, que sea poco profunda y cubierta con aceite antiadherente en aerosol.
7. Hornee durante una hora. Inserte un termómetro en la parte más gruesa del pollo sin tocar el hueso. El pollo

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**360**	
Total Fat	13 g	
Protein	32 g	
Carbohydrates	27 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	5 g	
Sodium	320 mg	

estará seguro para comer cuando la temperatura alcance los 165 grados F durante 15 segundos.
8. No cubra la cacerola o voltee el pollo cuando se esté horneando.

Notes

Sugerencia: Sírvalo caliente con arroz o pasta y vegetales.