Alitas de pollo sin piel glaseadas con naranja

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

10 alitas de pollo (sin piel)

3 cucharadas mantequilla

1 cucharadita sal condimentada

8 cucharadas mermelada de naranja (1/2 taza)

Preparación

1. Enjuague las alitas de pollo y séquelas usando toallas de papel. Meta la punta del ala en la articulación más grande para formar un triángulo.

2. Caliente la mantequilla en una sartén (a 200° F de temperatura en una hornilla a gas).

3. Rocíe las alas con sal condimentada y colóquelas en la mantequilla caliente. Saltee en la hornilla a gas (325° F) durante unos 20 minutos, hasta que estén doradas uniformemente en ambos lados.

4. Úntelas con mermelada de naranja, continúe salteando a la vez que las baña o unta frecuentemente por otros 20 minutos.

5. Retire de la sartén. Sirva caliente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**170**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	5 g
Colesterol	31 mg
Sodio	**546 mg**
Total de Carbohidrato	**21 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	19 g
Azúcares Añadidas incluidas	17 g
Proteinas	**5 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	17 mg
Hierro	0 mg
Potasio	46 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

6. Manténgalas en una hornilla automática a la temperatura que serán servidas o en el horno usando la opción 'Mantener caliente' a una temperatura de 170° F. Estarán bien recubiertas del glaceado y "pegajosas".

Notas

Se pueden preparar trozos de pierna o un pollo entero de esta manera y servirlo como un plato principal.

University of the Virgin Islands, Cooperative Extension Service. 4-H/Family & Consumer Sciences Program.