

# Salsa de Huerto Italiano con Deditos de Pollo Crujientes

**Sirve:** 4 Porciones

“Este almuerzo está lleno de los sabores de un huerto italiano y es muy nutritivo. Nos encanta la comida italiana y la salsa es algo que podemos hacer con vegetales de nuestro huerto” nos dice Samantha. “Es muy sabroso cuando el pollo se combina con una capa crujiente”. El almuerzo Samantha también incluye 1/2 taza de fresas, 1 onza de galletas de pan integral, y un vaso de leche descremada de 8 onzas.

## Ingredientes

Para la salsa de huerto italiano:

**2 tazas** taza tomates ciruelos maduros, en cubitos

**1/2 taza** pimiento verde, en cubitos

**1/2 taza** cebolla vidalia, en cubitos

**1/4 taza** apio, en cubitos

**1 cucharada** ajo picado

**1/8 cucharadita** romero seco

**1/4 cucharadita** tomillo

**1/4 taza** hojas de perejil fresco, picado

**1/2 taza** hojas de albahaca, picada

Para los deditos de polo:

**3/4 taza** migas de pan panko simple (pan japonés rallado)

**1 1/2 cucharaditas** albahaca seca

**1 cucharadita** ajo en polvo

**1 cucharadita** perejil seco

**2 cucharadas** queso parmesano, fresco, rallado

**2** claras de huevo, grandes

**2 cucharadas** leche descremada

**1 libra** pollo sin piel, alrededor de 8 a 10 trozos

**1 cucharada** aceite de oliva



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	301	
Grasa total	14 g	22%
Proteínas	15 g	
Carbohidrato	28 g	9%
Fibra dietética	3 g	12%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	556 mg	23%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas

## Preparación

### Prepare la salsa de huerto italiano:

1. En una sartén pequeña sobre calor bajo, combine los tomates, pimienta, cebolla, apio ajo, romero y tomillo y cocínelos revolviéndolos ocasionalmente, por unos 5 minutos.
2. Añada la albahaca y el perejil y continúe cocinándolos, revolviéndolos ocasionalmente por un minuto.

### Prepare los deditos de pollo:

1. Precaliente el horno a 400° F. Rocíe una bandeja de hornear oscura con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un recipiente pequeño, revuelva las migas de pan, 1 cucharadita de albahaca, ajo en polvo, perejil y el queso parmesano.
3. En otro recipiente pequeño, bata las claras de huevo, la leche, y la ½ cucharadita restante de albahaca.
4. Trabajando con una pieza a la vez, sumerja cada dedito de pollo en la mezcla de huevo, asegúrese que queda bien cubierto por ambos lados. Sumerja un lado del pollo en la mezcla de migas de pan, luego dele vuelta y cubra con la mezcla el otro lado. De nuevo sumerja el dedito de pollo en la mezcla de huevo y luego repítalo en la mezcla de migas de manera que el pollo tenga dos capas de ambas mezclas.
5. Coloque el dedito de pollo recubierto sobre la bandeja de hornear ya preparada y repita lo mismo con las otras piezas de pollo (mezcla de huevo y mezcla de migas).
6. Rocíe aceite de oliva sobre el pollo y hornéelo por 10 minutos. Dele vuelta a los deditos de pollo, rocíelos con más aceite de oliva, y hornéelos hasta que estén dorados, cerca de 10 minutos.
7. Sírvalos con la salsa.

## Notas

Estado: Rhode Island

Nombre de la niña: Samantha Mastrati, 12

Makes de 4 a 6 porciones

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook