

Muslos de Pollo al Horno

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Sirve: 4 porciones

Prepare estos muslos de pollo en trozos tamaño bocado en su casa, usando migas de cereal, especias y hierbas. Las puede cocinar en microondas o en el horno tradicional.

Ingredientes

- 5 muslos de pollo, deshuesados y sin piel
- 1 taza cereal en hojuelas hechas migas
- 1/2 cucharadita sazón estilo Italiano
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 1/4 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita pimienta húngara (paprika)

Preparación

- Quite la piel y deshuese los muslos. Córtelos en trozos de bocadillos.
- Coloque el cereal en una bolsa de plástico y aplaste con un rodillo.
- Agregue el resto de los ingredientes al cereal en polvo. Cierre la bolsa y sacuda hasta que se hayan mezclado bien.
- Poco a poco añada trozos del pollo a la mezcla anterior. Sacuda hasta que la mezcla cubra uniformemente al pollo.

En el Microondas:

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	130 mg
Sodio	180 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	24 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

1. Engrase ligeramente un recipiente de 8 X 12 pulgadas (para microondas.)
2. Coloque las piezas de pollo sobre el recipiente dejando un espacio entre cada pieza. Cubra con papel encerado y cocine a la máxima potencia del microondas.
3. Voltee las piezas de pollo cada dos o tres minutos para cocer de ambos lados. Cocine hasta que el pollo esté suave, de 6-8 minutos.

Método convencional:

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Engrase ligeramente un molde o recipiente para hornear.
3. Coloque las piezas de pollo sobre el molde, dejando un espacio entre pieza y pieza.
4. Coloque en el horno hasta que las piezas adquieran un color dorado, más o menos de 12 a 14 minutos.

Notas

Para deshuesar un muslo de pollo:

1. Coloque el pollo en una tabla para cortar. Retire el pellejo de los muslos.
2. Voltee los muslos.
3. Corte alrededor del hueso y sáquelo.

USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP), Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals, 2000