Pollo Crujiente Horneado

Sirve: 8 Prociones

Una sabrosa y favorita cena que le encantará a todo mundo. El pollo está empanado con cereal de galletas de maíz y arroz machucado en lugar de pan rallado.

Ingredientes

aceite antiadherente en aerosol
1 pollo entero cortado (sin piel, alrededor de 3 libras)
1/4 taza leche baja en grasa
1/2 taza harina
1 cucharadita pimentón (paprika)
1/2 cucharadita pimienta negra
1 taza cereal de galletas de maíz y arroz (machucado)
2 cucharadas aceite vegetal

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.

2. Ponga la leche en un tazón. Añada los trozos de pollo y voltéelos hasta que se recubran en la leche.

3. Combine la harina, el pimentón, la sal y la pimienta negra en un plato. Ponga el cereal en un plato separado.

4. Sumerja los trozos de pollo en la mezcla de harina hasta que se recubran. Sumérjalos nuevamente en la leche, y luego gire el pollo en el cereal hasta que esté cubierto. Ponga el pollo en una bandeja para hornear y rocíe con aceite.

5. Hornee durante 10 a 15 minutos. Gire los trozos de pollo y hornee otros 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y la masa esté crujiente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	380	
Grasa total	16 g	
Proteinas	50 g	
Carbohidrato	6 g	
Fibra dietetica	0 g	
Grasa saturada	4 g	
Sodio	230 mg	

Recipe adapted USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals.