Pollo Chex y Batido de Bellaberry

Sirve: 11 Porciones

"En abril del 2012 me diagnosticaron con diabetes tipo 1. Enseguida de esto también me diagnosticaron con la enfermedad celíaca, por lo que estoy trabajando en una dieta sin gluten", dice Isabella. "Cuando mi mamá me contó sobre este reto, pensé, ¿por qué no hacer algo dulce y sin gluten? Así que se me ocurrió el Pollo Chex (con sabor a nueces). Se sirve con una guarnición de verduras y un batido de fruta fresca, al que llamo Batido de Bellaberry". Su bebida favorita incluye 1 taza de fresas, leche baja en grasa y yogur de Boston pastel de crema.

Ingredientes

1 taza cereales sin gluten de maíz (como Chex)
1/4 taza chips de verduras al horno sin gluten con chile-limón
1/4 taza pecanas (pecans)
1 cucharadita pimienta de límon
3 claras de huevo grandes
8 onzas pechugas de pollo deshuesadas, sin piel (la mitad)
1 media calabaza amarilla (cortado en medias lunas)
1 calabacín mediano (cortado en medias lunas)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.

2. En un tazón grande, mezcle el cereal, chips de verduras, nueces y pimienta de limón. Rompa y combine la mezcla de cereales.

3. Coloque las claras de huevo en un tazón pequeño.

4. Trabajando con 1 pieza a la vez, sumerja el pollo en la mezcla de cereales luego sumérjalo en las claras de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	530	
Grasa total	19 g	29%
Proteinas	38 g	
Carbohidrato	54 g	18%
Fibra dietetica	5 g	10%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	598 mg	25%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	2 tazas
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	5 onzas

huevo y luego de regreso en la mezcla de cereales, asegurándose de que todo el pollo este cubierto. Transfiera la "milanesa" de pollo en un plato para hornear y repita con el pollo, mezcla de cereales y claras de huevo restantes.

5. Hornee el pollo hasta que se dore, por unos 30 minutos.

6. Mientras que el pollo se está horneando, ponga una olla de agua a hervir. Agregue la calabaza y calabacín y déjelos cocer, bajándole el calor si fuera necesario, hasta que estén blandos, alrededor de 7 minutos. Sirva la calabaza y el calabacín con el pollo.

Notas

Estado: Nevada

Nombre de la niña: Isabell Gross, 11
Información nutricional no incluye batido

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook