

# Energizantes Deditos de Pollo

**Makes:** 14 or 56 servings

## Platos Principales

Ingredients	14 Servings		56 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel	2 lb		8 lb	
Pan, integral, tostado		6		24
Pimienta negra		3/4 cdta		3 Cdas
Pimentón		1/2 cdta		2 Cdas
Miel (opcional)		1/4 tza		1 tza
Margarina		2 Cdas		1/2 tza

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>167</b>	
Total Fat	4 g	
Protein	21 g	
Carbohydrates	10 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	284 mg	

## Directions

1. Forre la bandeja para hornear, con papel de aluminio. Cubra con el aceite antiadherente en aerosol para cocinar.
2. Ponga el pan tostado en una bolsa que se puede resellar o en un procesador de comida moliendo para obtener copos chiquitos.
3. En un tazón, mezcle el pan, pimienta y pimentón.
4. Derrita la margarina.
5. Reboce cada pedazo de pollo en la margarina y luego haga lo mismo con la mezcla de pan rallado.
6. Coloque las piezas en la bandeja para hornear, separadas uniformemente.
7. Rocíe con la miel, si desea.
8. Hornee a 325°F de 25 a 35 minutos.
9. Corte para formar los deditos.

## Notes

Consejo para servir:

En vez de usar la margarina, use aceite de oliva o aceite de canola para agregar grasas saludables. También puede usar cereal integral como para empanizar en vez del pan rallado.