

# Pollo cocido con Miel y Limón

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

1 **cucharada** aceite vegetal

1 pollo de 3 1/2 a 4 libras de peso – cortado en 8 piezas

1/2 **taza** harina

1 **cucharadita** sal

1/4 **taza** miel

1/4 **taza** jugo de limón

## Preparación

1. Caliente el horno a 375°F. Coloque papel aluminio sobre un molde para hornear para limpiarlo más fácilmente después. Engrase ligeramente el papel aluminio.
2. Combine la harina y sal en una bolsa de plástico. Revuelva las piezas de pollo en esta mezcla de harina, quite la bolsa y coloque el pollo en el molde preparado.
3. Hornee durante 45 minutos.
4. Combine la miel y el limón. Con una cuchara, coloque un poco de la mezcla sobre el pollo para glasear las piezas. Hornee otros 15 minutos.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>350</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	141 mg
<b>Sodio</b>	<b>415 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
<b>Proteínas</b>	<b>52 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	28 mg
Hierro	2 mg
Potasio	445 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Alimentos que contienen proteínas	6 onzas

