

Trocitos de Pollo

5 porciones

Elija aves sin piel y métodos de cocción bajos en grasa, como hornear. A su familia le encantará esta receta de pollo fácil, baja en grasa y sodio.

- 1 taza de hojuelas de maíz, trituradas*
- 1 cucharadita de caldo de pollo, granulado
- 1 cucharadita de sazónador de hierbas Italiano
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce o páprika (opcional)
- 1/2 cucharadita de sazónador para aves (opcional)
- 1/4 taza de leche baja en grasa
- 1 lb. de pechugas de pollo, sin piel y sin hueso



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 425 °F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite en aerosol. Reserve.
3. Combine las hojuelas de maíz, el caldo y los condimentos en una bolsa de plástico con cremallera.
4. Coloque la leche en un tazón pequeño.
5. Cortar el pollo en pedazos pequeños. Moje cada pedazo de pollo en leche y luego póngalo en la bolsa plástica con cierre que continúe la mezcla. Agite suavemente para cubrir cada pieza de manera uniforme.
6. Arregle una capa de pedazos de pollo en la bandeja para hornear que tenía preparada sin que ellos se toquen entre sí.
7. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular pollo crudo.
8. Hornea de 12 a 14 minutos. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F medidos con un termómetro para alimentos.
9. Bote cualquier sobrante de la mezcla.
10. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*3 1/2 tazas de hojuelas de maíz equivalen aproximadamente a 1 taza de hojuelas de maíz trituradas

Opción de microondas: Rocíe un plato apto para microondas con spray antiadherente para cocinar. Arregle las piezas de pollo para que no se toquen. Cubra con papel encerado y cocine a temperatura alta de 6 a 8 minutos o hasta que el pollo esté tierno y la temperatura interna alcance los 165 °F, medidos con un termómetro para alimentos. Gire las piezas de pollo dos veces durante el tiempo de cocción.

Información nutricional por porción: Calorías 210, Grasa total 7g, Grasa saturada 2g, Colesterol 75mg, Sodio 260mg, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 0g, Azúcares totales 1g, Proteína 28g, Calcio 2%, Hierro 10%.