

Eat Smart • Move More

Pollo al Horno

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 30 minutos



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche al 1%
- 3 ½ tazas de cereal de hojuelas de maíz, triturado
- ½ cucharadita de pimienta negra molida o chile en polvo
- 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos del tamaño de las patitas de pollo (nuggets)
- ¼ taza de salsa de acompañamiento

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 serving (175.03g)
Amount per serving	
Calories 280	
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 155mg	52%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 7g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 26g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 32mg	2%
Iron 6mg	35%
Potassium 371 mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Triture fácilmente el cereal colocándolo en una bolsa de plástico, remueva todo el aire y aplaste con las manos o con un palo de amasar.
- ▶ Elija salsas de acompañamiento que sean bajas en grasa, sodio, azúcar agregada, tal como la salsa ranchera baja en grasa, mostaza o salsa picante.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el horno a 400°F. Engrasar la placa para horno con aceite de canola.
- En un bol, batir el huevo con la leche con un tenedor o un batidor.
- Colocar el cereal y la pimienta o el chile en polvo en un segundo bol y luego, mezclar.
- Sumergir los trozos de pollo en la mezcla de huevo y luego, en la mezcla de cereal. Colocar los trozos de pollo sobre una placa para horno.
- Hornear durante 15 minutos. Servir con su salsa de acompañamiento preferida.

(Receta de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/baked-chicken-nuggets>)

www.eatsmart.ext.vt.edu