NUGGETS DE POLLO AL HORNO

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

EFNEP
Expanded Food & Nutrition Education Program

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	TIEMPO DE COCCIÓN:	RINDE:
10 minutos	10 minutos	4 porciones

INGREDIENTES:

Antiadherente en aerosol para cocinar

1 huevo

½ taza de leche

¼ cucharadita de sal

4 tazas de hojuelas de maíz

2 pechugas de pollo crudas, deshuesadas, sin piel y cortadas en pequeños trozos

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 Cup (189g)

Amount Per Serving

Calories 210

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	44%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 62mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 308mg	6%

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

PREPARACIÓN:

1. Calentar el horno a 375°F.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar la fuente para el horno con el antiadherente para cocinar.
4. Batir el huevo, la leche y la sal con un tenedor en un pequeño bol.
5. Colocar las hojuelas de maíz en una bolsa plástica hermética, cerrar y triturar.
6. Pasar los trozos de pollo por la mezcla de huevo y leche, luego colocar los trozos de pollo en la bolsa plástica con las hojuelas y cerrar. Agitar la bolsa para cubrir uniformemente.
7. Colocar los nuggets de pollo en la fuente para horno sin superponer.
8. Hornear 10 minutos. Controlar el punto de cocción y continuar horneando si es necesario. Los nuggets estarán listos cuando estén dorados y no estén rosados por dentro al cortarlos.
9. Servir caliente con ketchup o salsa barbacoa.
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Para más información visite:
https://efnep.ifas.ufl.edu

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.