



Schnitzel de pollo al horno

Porciones: 3 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 1 hora

Equipamiento:

Tabla para cortar
Asadera
Cucharas medidoras
2 tazones medianos

Utensilios:

Cuchillo
Pinzas

Ingredientes

Aerosol antiadherente
3 tazas de papas en cubos
1 lb de judías verdes frescas, con las puntas cortadas
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
1 cucharada de ajo en polvo
½ cucharadita de sal (opcional)
1/8 cucharadita de pimienta
1 lb de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cortada en tiras de no más de 2 pulgadas
1 huevo
¾ taza de pan rallado condimentado
O ¾ taza de pan rallado + ½ cucharadita de condimento italiano

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
4. En la asadera, mezcle las papas con el aceite de oliva o vegetal, el ajo en polvo, la sal (si decide usarla) y la pimienta.
5. Esparza las papas en una sola capa y reserve.
6. Prepare un lugar dedicado para empanar el pollo:
 - a. Rompa el huevo en un tazón mediano y bátalo con un tenedor.
 - b. Coloque el pan rallado en otro tazón mediano junto al huevo.
7. Sumerja el primer trozo de pollo en el huevo, escurra el exceso de huevo y luego empánelo en el pan rallado hasta lograr un empanado fino y uniforme. Tenga cuidado de que el empanado no quede demasiado grueso o no quedará crocante. Coloque el pollo empanado en la asadera con las papas y repita hasta empanar todo el pollo. Lávese las manos cuando termine de manipular el huevo.
8. Cocine el pollo y las papas en el horno por 30 minutos.
9. Saque la asadera del horno y dé vuelta las tiras de pollo.
10. Coloque las judías verdes sobre las papas, mezcle con las pinzas o con las cucharas para servir y espárzalas en una sola capa.
11. Vuelva a colocar la asadera en el horno y cocine por 15 minutos más hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de 165 grados y las papas puedan pincharse fácilmente con un tenedor.

Información nutricional:

Calorías 480 Grasas totales 13 g Sodio 710 mg

Carbohidratos totales 44 g Proteína 44 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.