



Pollo con copos al horno

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento: Bolsa con cierre hermético, 3 tazones medianos, asadera de 9 x 13 pulgadas

Utensilios: Cuchillo, tenedor, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1lb de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
- 1 1/2 tazas de copos de maíz
- 3 cucharas de harina de trigo integral o harina multiuso
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 cuchara de ajo en polvo
- 1 huevo grande
- 2 cucharas de leche con bajo contenido de grasa
- Aerosol antiadherente

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 375 grados. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
3. Retire la piel, si la hubiera, de los trozos de pollo. Si trabaja con pechugas de pollo grandes, corte a la mitad a lo largo para un tiempo de cocción más rápido. Recorte el exceso de grasa.
4. Triture los copos de maíz en una bolsa con cierre hermético. Vierta en un tazón mediano.
5. En un segundo tazón mediano, mezcle la harina, la sal, la pimienta negra y el ajo en polvo.
6. En un tercer tazón mediano, agregue los huevos y la leche. Bata con un tenedor.
7. Sumerja cada trozo de pollo en la mezcla de harina, luego en la mezcla de huevo y luego en los copos de maíz. Cada pieza debe estar completamente recubierta con copos.
8. Coloque los trozos de pollo en una asadera preparada, espaciados uniformemente. Rocíe ligeramente con aerosol antiadherente.
9. Hornee durante 20 – 25 minutos hasta que el pollo esté crujiente y haya alcanzado la temperatura interna de 165 grados.

Información nutricional:

Calorías 120 Grasas totales 8g Sodio 150mg Carbohidratos totales 8g Proteína 15g