Receta para

POLLO AL HORNO CON COSTRA DE COPOS DE MAÍZ

EQUIPO NECESSARIO: bandeja para hornear, opcional: recipiente poco profundo

PROCIONES: 4

COSTO ESTIMADO: $8.20

COSTO POR RACIÓN: $2.05

INGREDIENTES

- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- pimienta negra molida, al gusto
- 1 taza de hojuelas de maíz, trituradas

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 350°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Cepille el pollo con mantequilla y sazone con sal, cebolla en polvo y pimienta.
- Enrolle el pollo en hojuelas de maíz y colóquelo en una bandeja para hornear.
- Hornee durante 30-45 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F. Cuanto más grueso sea el corte, más tardará en hornearse.
- Sirve con tu salsa favorita. ¡Disfrutar!

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Receta para

POLLO AL HORNO CON COSTRA DE COPOS DE MAÍZ

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cornflake Crusted Baked Chicken

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	169.8 kcal	8 %
Total Fat	4.2 g	6 %
Saturated Fat	1.8 g	9 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	82.7 mg	28 %
Sodium	943.9 mg	39 %
Total Carbohydrate	6.6 g	2 %
Dietary Fiber	0.3 g	1 %
Sugars	0.7 g	
Protein	24.8 g	50 %
Vitamin A	2 % • Vitamin C	0 %
Calcium	1 % • Iron	13 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Mantequilla - contiene vitamina D y calcio, ambos importantes para el crecimiento y la fortaleza de los huesos. Asegúrese de usarlo con moderación ya que contiene una gran cantidad de grasas saturadas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Pollo - fuente rica en proteínas que nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo. El aminoácido triptófano que se encuentra en el pollo puede ayudar a aumentar los niveles de serotonina.





Referencias:
Receta proporcionada por Reanetta Perkins
Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu