



POLLO CRUJIENTE AL HORNO

MATERIALES:

3 tazones medianos • Bandeja para hornear • Cucharas de medir • Cuchillo afilado • Tabla para cortar • Tazas de medir • Tenedor

INGREDIENTES:

2 libras de piezas de pollo deshuesado
3 tazas de cereal de hojuelas de maíz o de avena
1/3 taza de harina de trigo integral
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
2 huevos grandes
1/4 taza de leche sin grasa
Aceite en aerosol

Sirve 8; 4 onzas de pollo cocido por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Quite la piel de las piezas de pollo si la tienen. Si va a emplear pechugas grandes de pollo, córtelas a lo largo, por la mitad para que se cocinen más pronto. Corte cualquier exceso de grasa.
3. En un tazón mediano, triture las hojuelas de maíz. O coloque la avena en la licuadora o en el procesador de alimentos durante 20 segundos o hasta que esté bien molida.
4. En otro tazón mediano, mezcle la harina, la sal y la pimienta negra.
5. En el tercer tazón, eche los huevos y la leche. Bata con un tenedor.
6. Pase cada presa de pollo por la harina, luego por la mezcla de huevo y finalmente por las hojuelas de maíz o la avena. Cada presa debe quedar cubierta completamente por las hojuelas de maíz.
7. Rocíe la bandeja para hornear con el aceite en aerosol. Coloque las piezas de pollo en la bandeja, dejando el mismo espacio entre ellas. Rocíe ligeramente las piezas con el aceite en aerosol.
8. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 165°F.

Notas:

- Para darle más sabor, puede agregar $\frac{1}{2}$ a 1 cucharadita de condimentos como pimentón dulce en polvo, chile en polvo, tomillo seco, romero u orégano, a la sal y la pimienta para condimentar el pollo.
- Si usa pollo con hueso, debe ajustar el tiempo de cocimiento de 35 a 40 minutos. Asegúrese de que alcance una temperatura interna de 165°F. Si la cubierta de hojuelas de maíz empieza a dorarse demasiado antes de que el pollo esté totalmente cocido, cúbralo con papel aluminio, dejándolo suelto.