


MAYO

POLLO CRUJIENTE AL HORNO



La comida completa incluye lo siguiente:
 ♦ 5 onzas de pollo crujiente al horno
 ½ taza de ensalada de frutas magnífica*
 1 taza de ejotes cocinados al vapor
 1 taza de leche descremada

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
Día de la Madre						
19	20	21	22	23	24	25
Día de los Caldos						
26	27	28	29	30	31	1

 Corte por la línea punteada para obtener una tarjeta de receta.

POLLO CRUJIENTE AL HORNO

Ingredientes:

- 1 1/2 libras de pollo sin hueso y sin piel†
- 2 tazas de ojuelas de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de leche descremada
- Opcional:** Condimento italiano, albahaca deshidratada u orégano deshidratado

† Las pechugas de pollo más grandes deberán cortarse en trozos más pequeños. Los muslos de pollo medianos puede que necesiten o no cortarse en trozo más pequeños. No será necesario cortar los trozos de pollo pequeños.

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 425 °F. Cubra una placa para horno grande con papel de aluminio y rocíela con aceite vegetal en spray.
- Corte el pollo en cuatro a ocho trozos. La cantidad depende del corte de pollo elegido. †
- Ponga los ojuelas de maíz y el ajo en polvo (y cualquier condimento opcional) en una bolsa plástica grande con cierre hermético o en un plato grande. Triture los ojuelas de maíz con las manos o un palo de amasar.
- Vierta la leche en un recipiente pequeño.
- Sumerja cada trozo de pollo en la leche y luego en los ojuelas de maíz triturados. Asegúrese de que cada trozo esté cubierto en todos los lados.
- Coloque el pollo cubierto en la placa para horno. Hornee entre 20 y 25 minutos, hasta que esté bien cocido.

Consejo:

- Lávese las manos después de manipular carne cruda.



Información nutricional	
Porciones por receta: 4	
Tamaño de la porción: 5 onzas	
Cantidad por porción	260
Calorías:	% de valores diarios*
Grasas totales: 7 g	9 %
Grasas saturadas: 2 g	10 %
Grasas trans: 0 g	
Colesterol: 160 mg	53 %
Sodio: 270 mg	12 %
Carbohidratos totales: 13 g	5 %
Fibra alimentaria: 0 g	0 %
Azúcares totales: 2 g	
Azúcares agregados*	
Proteínas: 35 g	
Vitamina D: 1 mcg	6 %
Calcio: 32 mg	2 %
Hierro: 5 mg	30 %
Potasio: 468 mg	10 %

¡NO SE OLVIDE DE ESTIRAR LOS MÚSCULOS!

La flexibilidad previene calambres, rigidez muscular y lesiones. Entre en calor, estire y, luego, realice la actividad física.



* El % de valores diarios indica la relación con el nivel de nutrientes que aporta una porción de alimento a la dieta diaria. La recomendación general de esta nutrición es de 2,000 calorías por día. El contenido nutricional de esta receta se analizó utilizando métodos de pollo sin hueso y sin piel.
 † Información no disponible.