



EATING SMART
BEING ACTIVE

Nuggets de pollo al horno

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar

1 huevo

½ taza de leche

¼ cucharadita de sal

4 tazas de hojuelas de maíz

2 pechugas de pollo crudas, deshuesadas, sin piel y cortadas en pequeños trozos

Preparación

1. Calentar el horno a 375°F.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar la fuente para el horno con el antiadherente para cocinar.
4. Batir el huevo, la leche y la sal con un tenedor en un pequeño bol.
5. Colocar las hojuelas de maíz en una bolsa plástica hermética, cerrar y tritular.
6. Pasar los trozos de pollo por la mezcla de huevo y leche, luego colocar los trozos de pollo en la bolsa plástica con las hojuelas y cerrar. Agitar la bolsa para cubrir uniformemente.
7. Colocar los nuggets de pollo en la fuente para horno sin superponer.
8. Hornear 10 minutos. Controlar el punto de cocción y continuar horneando si es necesario. Los nuggets estarán listos cuando estén dorados y no estén rosados por dentro al cortarlos.
9. Servir caliente con ketchup o salsa barbacoa.
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Cup (189g)
Amount Per Serving	
Calories	210
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	44%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 62mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 308mg	6%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Consuma proteínas magras