

[Learn more about nutrition with the free EatFresh.org Mini Course! Start or continue now >](#)

Pollo crujiente frito en el horno

Receta Económica

[0 Comments](#)

Rinde: 10

Ready in: 2 horas 30 minutos

Los niños adorarán este pollo, y es saludable para el corazón.

Ingredientes

- ½ taza de Leche *sin grasa o el suero de leche*
- 1 cucharadita de condimentos para aves
- 1 taza de hojuelas de maíz *desmenuzados*
- ½ cucharada de Cebolla en polvo
- ½ cucharada de Ajo en polvo
- 2 cucharaditas de Pimienta negra
- 2 cucharaditas de hojuelas de chile rojo
- 1 cucharadita de Jengibre molido
- 1 libra de muslos de pollo *sin piel (4 muslos)*
- 2 libras de Pechuga de pollo *sin piel (4 pechugas)*
- Paprika *pizca*
- 1 cucharadita de Aceite vegetal

Lo que necesita

- Tazas de medir
- Cucharas de medir
- Una charola para horno
- Papel de aluminio

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Agregue 1/2 cucharadita de aderezo para pollo a la leche.
3. Mezcle las demás especias con los copos de maíz molidos, y guárdelos en una bolsa plástica.
4. Lave el pollo y séquelo con golpes suaves. Sumerja el pollo en la leche y sacúdalo para remover el exceso de líquido. Agite el pollo rápidamente dentro de la bolsa con el aderezo y los copos de maíz y sáquelo de la bolsa.
5. Refrigere el pollo durante 1 hora. Saque el pollo del refrigerador y espolvoree levemente con paprika para darle color.
6. Esparza el pollo uniformemente en una charola aceitada. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 40 minutos. Retire el papel aluminio y siga horneando durante 30 a 40 minutos o hasta que la carne se separe fácilmente del hueso con un tenedor. Los muslos necesitan menos tiempo en el horno que las pechugas. Los copos molidos formarán una "piel" crujiente.

Información nutricional y más

Tamaño de la porción: 2 pedazos

Calorías: 117 Grasa Total: 3 g Grasa Saturada: 1 g Carbohidratos: 6 g Proteínas: 17 g Fibra Dietética: 1 g Sodio: 67 mg



Foto atribución: Flickr:

thebittenword.com(<http://thebittenword.com>)