

Trozos de Pollo Crujientes

Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas

Ingredientes:

Salsa de Barbacoa:

- 1/4 taza de cátsup o salsa de tomate
- 1/4 cucharadita de cada una de las siguientes: pimienta negra, sal, orégano, albahaca y tomillo
- 1 cucharadita de pprika
- 1 cucharadita de perejil
- 2 cucharadas de cebolla amarilla, picada finamente
- 1 1/2 cucharadas de azúcar morena "light"
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de mostaza "Dijon"
- 1/2 cucharada de salsa "Worcestershire"
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 3 tazas de hojuelas de cereal de trigo integral fortificado

Preparación:

1. Caliente el horno a 375 Fahrenheit.
2. Cubra ligeramente una bandeja de hornear, con aceite en spray.
3. Mezcle los ingredientes de la Salsa de Barbacoa en un recipiente hondo y grande.
4. Añada los trozos de pollo al recipiente y cbralos con Salsa de Barbacoa.
5. Ponga las hojuelas de cereal dentro de una bolsa grande de plástico y tritrelas en pequeñas partes.
6. Ponga los trozos de pollo en la bolsa, sllela y deles vuelta para cubrirlos bien.
7. Arregle los trozos de pollo cubiertos, en la bandeja de hornear.
8. Hornelos hasta que los trozos estn crujientes y dorados, y el pollo no est rosado por dentro, de 18 a 20 minutos.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

| Nutrition Facts | |
|--|-----------------------------|
| Serving Size 4 oz (150g) | |
| Servings Per Container 4 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 270 | Calories from Fat 30 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3.5g | 5% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 65mg | 22% |
| Sodium 600mg | 25% |
| Total Carbohydrate 33g | 11% |
| Dietary Fiber 3g | 12% |
| Sugars 13g | |
| Protein 28g | |
| Vitamin A 20% | Vitamin C 110% |
| Calcium 100% | Iron 110% |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: | |
| | Calories: 2,000 2,500 |
| Total Fat | Less than 65g 80g |
| Saturated Fat | Less than 20g 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg 300 mg |
| Sodium | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |
| Calories per gram: | |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4 | |

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.