



Tiras de Pollo al Horno

4 Porciones • 1 Porción = 3 a 4 Tiras de Pollo

INGREDIENTES

- 1 taza de pan de trigo integral rallado
- ¼ cucharadita de paprika molida
- 1 cucharadita de mezcla de aderezo italiano deshidratado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 libra de bastoncitos de pollo
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 4 gajos de limón

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra una placa para horno con papel vegetal o una plancha de silicona antiadherente.
2. En un recipiente mediano, mezcle el pan rallado, la paprika, la mezcla del aderezo y el queso parmesano. Mezcle bien.
3. Unte la mostaza sobre el pollo; cubra bien todas las partes. De a una parte por vez, hunda las partes del pollo en la mezcla, y asegúrese de cubrir todos los lados de forma pareja. Coloque el pollo recubierto en la placa para horno.
4. Transfiera la placa al horno precalentado y hornee hasta que el pollo esté dorado y bien cocido, durante 15 a 20 minutos aproximadamente.
5. Quite del horno y sirva con gajos de limón.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 3-4 Chicken Strips

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 1.5g 6%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 460mg 20%

Total Carbohydrate 15g 5%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 32g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 86mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 31mg 0%

*The % Daily Value 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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

