



Bastoncitos de Pollo Rebozados con Hierbas Italianas

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

INGREDIENTES

- 1 taza de pan integral rallado o panko
- ¼ cucharadita de paprika molida
- 1 cucharadita de mezcla de especias italianas deshidratadas
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1 libra de bastoncitos de pollo
- 4 gajos de limón

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra una placa para horno con papel vegetal y deje a un lado.
2. Combine el pan integral rallado o el panko, la paprika, la mezcla de hierbas italianas, el queso parmesano, la sal y la pimienta en un recipiente. Mezcle bien.
3. Unte la mostaza sobre los bastoncitos de pollo; cubra bien todas las partes. De a una parte por vez, hunda los bastoncitos de pollo en la mezcla de pan rallado, y asegúrese de cubrir todos los lados de forma pareja. Coloque los bastoncitos de pollo rebozados sobre la placa para horno preparada.
4. Caliente una sartén antiadherente sobre fuego medio. Rocíe con aceite en aerosol y cocine los bastoncitos de pollo hasta que se doren de un lado. Dé vuelta y dore del otro lado.
5. Coloque los bastoncitos de pollo en la placa para horno. Transfiera al horno precalentado y hornee hasta que los bastoncitos de pollo estén bien cocidos, durante 15 minutos aproximadamente. Quite del horno y sirva con gajos de limón.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 3 chicken strips

Amount per serving

Calories 310

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 120mg 40%

Sodium 1250mg 54%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 41g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 97mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 453mg 10%

*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

