

# Muslos de pollo al horno

**Rinde** 4 porciones

**Cooking time** 15 minutos

**Total time** 15 minutos

## Ingredientes

1 1/2 libra muslos de pollo, deshuesados y sin piel

1 taza cereal en hojuelas hecho polvo

1/2 cucharadita sazón estilo Italiano

1/4 cucharadita ajo en polvo

1/4 cucharadita cebolla en polvo

1 cucharadita pimienta húngara (paprika)

## Instrucciones

1. Quite la piel y deshuese los muslos. Córtelos en trozos de bocadillos.
2. Coloque el cereal en una bolsa de plástico y aplaste con un rodillo.
3. Agregue el resto de los ingredientes al cereal en polvo. Cierre la bolsa y sacuda hasta que se hayan mezclado bien.
4. Poco a poco añada trozos del pollo a la mezcla anterior. Sacuda hasta que la mezcla cubra uniformemente al pollo.

En el Microondas:

1. Engrase ligeramente un recipiente.
2. Coloque las piezas de pollo sobre el recipiente dejando un espacio entre cada pieza. Cubra con papel encerado y cocine a la máxima potencia del microondas.
3. Voltee las piezas de pollo cada dos o tres minutos para cocer de ambos lados. Cocine hasta que el pollo esté suave, de 6-8 minutos.

Método convencional:

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Engrase ligeramente un molde o recipiente para hornear.
3. Coloque las piezas de pollo sobre el molde, dejando un espacio entre pieza y pieza.
4. Coloque en el horno hasta que las piezas adquieran un color dorado, más o menos de 12 a 14 minutos.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3 onzas, 1/4 de receta (178g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

**Calorías 230**    **Calorías de Grasa 60**

% Valor Diario\*

**Grasa Total 7g**    **11%**

Grasa Saturada 2g    **10%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol 160mg**    **53%**

**Sodio 240mg**    **10%**

**Carbohidrato Total 7g**    **2%**

Fibra Dietética 0g    **0%**

Azúcares 1g

**Proteínas 33g**

Vitamina A 8%    •    Vitamina C 2%

Calcio 2%    •    Hierro 20%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.  
Calorías: 2,000    2,500

Grasa Total    Menos de    65g    80g

Grasa Saturada    Menos de    20g    25g

Colesterol    Menos de    300mg    300mg

Sodio    Menos de    2,400mg    2,400mg

Carbohidrato Total    300g    375g

Fibra Dietética    25g    30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9    •    Carbohidrato 4    •    Proteína 4

Nota: Para deshuesar un muslo de pollo:

1. Coloque el pollo en una tabla para cortar. Retire el pellejo de los muslos.
2. Voltee los muslos.
3. Corte alrededor del hueso y sáquelo.

## **Precio**

Por receta: \$4.66

Por servido: \$1.17

## **Fuente**

USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP), [Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals, 2000](#)