

Baked Chicken Nuggets

Serves 4 (serving size 3 ounces)

- 1 ½ lbs. chicken thighs
- 1 cup ready to eat cereal, corn flakes, crumbs
- 1 tsp. paprika
- ½ tsp. Italian herb seasoning
- ¼ tsp. garlic powder
- ¼ tsp. onion powder



Procedure:

1. Remove skin and bone; cut thighs into bite-sized pieces.
2. Place cornflakes in plastic bag and crush by using a rolling pin.
3. Add remaining ingredients to crushed cornflakes. Close bag tightly and shake until blended.
4. Add a few chicken pieces at a time to crumb mixture. Shake to coat evenly.

Conventional Method:

1. Preheat oven to 400° F. Lightly grease a cooking sheet.
2. Place chicken pieces on cooking sheet so they are not touching.
3. Bake until golden brown, about 12 to 14 minutes.

Microwave Method:

1. Lightly grease an 8 x 12 inch baking dish.
2. Place chicken pieces on baking dish so they are not touching. Cover with waxed paper and cook on high.
3. Rotate chicken every 2 to 3 minutes. Cook until tender, about 6 to 8 minutes.

Note: to remove bone from chicken thighs:

1. Place chicken on cutting board. Remove skin from thighs.
2. Turn chicken thighs over.
3. Cut around bone and remove it.

Nutrition Facts (per serving): calories 175 ~ total fat 8g. ~ sodium 127mg. ~ saturated fat 2g. ~ cholesterol 67mg.

Milanesitas de pollo al horno

Rinde 4 porciones (3 onzas por servicio)



- 1 ½ lb. muslos de pollo, si hueso ni piel
- 1 taza de cereal de maíz listo para comer (cornflakes) triturado o migajas de pan
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de condimento de hierbas italianas
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo

Procedimiento:

1. Retirar los huesos y la piel del pollo. Cortar los muslos en pedazos pequeños.
2. Colocar los cereales en una bolsa de plástico y triturar con un rodillo.
3. Agregar el resto de los ingredientes al cereal triturado. Cerrar la bolsa y mezclar bien.
4. Agregar unos pedazos de pollo a la bolsa, agitando para que se cubran bien. Repetir con todo el pollo.

Método convencional:

1. Precalentar el horno a 400° F. Engrasar un molde para horno.
2. Colocar los pedazos de pollo sobre el molde de tal forma que no se toquen.
3. Hornear hasta que se doren, de 12 a 14 minutos.

Método de Microonda:

1. Engrasar un molde de microonda de 8 por 12 pulgadas.
2. Colocar los pedazos de pollo sobre el molde, de forma que no se toquen. Cubrir con papel encerado y cocer a temperatura alta.
3. Rotar el pollo cada 2 ó 3 minutos. Cocer hasta que se ablande, entre 6 a 8 minutos.

Nota: Como retirar el hueso del muslo:

1. Colocar el pollo en una tabla de cortar. Retirar la piel del muslo.
2. Darle vuelta al muslo.
3. Cortar alrededor del hueso y retirarlo.

Información Nutricional (por porción): calorías 175 ~ grasa 8g ~ grasa saturada 2g ~ Colesterol 67 mg
~
Sodio 127 mg.