

Pollo al Horno sin freír

Tiempo de Cocción: 1 hora

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

4 libras piezas de pollo, sin pellejo

8 onzas yogur, sin grasa y sabor natural

1 1/2 migas de pan o cereal machacado

Aceite en aerosol

Preparación

1. Caliente el horno a 325°F.
2. Vierta el yogur sobre las piezas de pollo. Cubra con las migajas de pan o cereal machacado.
3. Engrase los moldes para hornear con el aceite en aerosol y coloque las piezas sobre los moldes.
4. Hornee por 1 hora, volteando piezas de pollo después de 30 minutos o cuando el pollo se dore.
5. Sirva. Refrigere los sobrantes.

Notas

Origen: University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards, Vol. 1, 2000

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	350
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	145 mg
Sodio	430 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	52 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible