

Trocitos de Pollo

Meal Components: Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-09B

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Migas de pan seco enriquecido	4 oz	4 oz	8 oz	1 1/2 taza	<ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente pequeño, combine las migas de pan, sal, y pimienta. Guárdelo para el paso 3.
Sal		1 1/2 cdta		1 cdta	
Pimienta negra o blanca en polvo		1/2 cdta		1 cdta	
Pollo crudo, sin piel (de por lo menos 1.1 oz cada uno)	3 lb 7 oz	50 piezas	6 lb 14 oz	100 piezas	<ol style="list-style-type: none"> 2. En otro recipiente, cubra el pollo con yogur o adereso de ensalada o mayonesa.
yogur simple bajo en grasa	3 oz	1/3 taza	6 oz	2/3 taza	<ol style="list-style-type: none"> 3. Reboce las piezas de pollo en las migas de pan hasta cubrirlas. 4. Coloque 25 piezas de pollo en una sola capa sobre una bandeja de hornear (13" x 18" x 1") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones use
ó Adereso de ensalada bajo en calorías	ó 3 oz	ó 1/3 taza	ó 6 oz	ó 2/3 taza	

ó mayonesa baja en grasa

ó 3 oz

ó 1/3 taza

ó 6 oz

ó 2/3 taza

5. Para hornear: Horno Convencional: 500 grados F por 13 a 17 minutos. En horno de convección: 450 grados F por 12 a 15 minutos. CCP: Calientelo a 165 grados F o más alto.

Notas

Consejo Especial:
También se puede servir con una salsa afrutada (C-02)

Serving	Yield	Volume
2 piezas proveen 1 ½ oz de pollo cocido.	25 Porciones: 2 lb 6 oz	25 Porciones: 2 bandejas
	50 Porciones: 4 lb 11 oz	50 Porciones: 4 bandejas

Nutrients Per Serving

Calorías	89	Grasa saturada		Calcio	23 mg
Proteínas	14 g	Colesterol	35 mg	Sodio	210 mg
Carbohydrate	4 g	Vitamina A	11 IU	Fibra dietetica	
Grasa total	2 g	Hierro	1 mg		