

Trocitos de Pollo

5 porciones

Escoja aves sin piel, carne molida baja en grasa y pescado. Mantenga la carne cruda, aves crudas, huevos y pescado crudo separados de comidas cocidas o 'listas para comer.'

1 lb. de pechugas de pollo, sin piel, sin hueso	1/4 taza de leche baja en grasa
1 taza de hojuelas de maíz, trituradas	1 cucharadita de sazónador de hierbas Italiano
1 cucharadita de caldo de pollo, granulado	1/8 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de pimentón dulce o páprika (opcional)	1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de sazónador para aves (opcional)	1/4 cucharadita de polvo de cebolla



1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe una lata de hornear con aceite en aerosol. Reserve.
2. Corte el pollo en pedazos pequeños.
3. Coloque la leche en un tazón pequeño. Moje cada pedazo de pollo en la leche y luego póngalo en la bolsa plástica con cierre que contiene la mezcla. (Continúa en la página siguiente)
4. Cuidadosamente agite cada pedazo hasta que se cubra uniformemente.
5. Arregle una capa de pedazos de pollo en la lata para hornear que tenía preparada sin que ellos se toquen entre sí.
6. Hornee de 12 a 14 minutos.
7. Bote cualquier sobrante de la mezcla.

* Opción en Microondas: Rocíe un plato seguro para microondas con aceite en aerosol. Arregle los pedazos de pollo sin que se toquen entre sí. Tape con papel encerado y cocine de 6 a 8 minutos o hasta que el pollo esté blando. Rote los pedazos de pollo dos veces durante el tiempo de cocción.

Información Nutricional por Porción: Calorías 210, Total Grasa 7 g (11% Valor Diario), Grasa Saturada 2 g (10% Valor Diario), Colesterol 75 mg (26% Valor Diario), Sodio 260 mg (11% DV), Total Carbohidratos 6 g (2% Valor Diario), Fibra Dietética 0 g (0% Valor Diario), Azúcares 1 g, Proteínas 28 g, Vitamina A 6%, Vitamina C 0%, Calcio 2%, Hierro 10%.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el USDA.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.