

Pollo horneado crujiente



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 12

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 45-60 minutos

INGREDIENTES

- Espray de aceite vegetal
- 4 tazas de cereal de hojuelas de trigo, ligeramente machacadas
- 1 diente de ajo, triturado, o 1/2 cucharadita de ajo picado en frasco (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta de limón
- 1 cucharadita de paprika
- 12 piernas de pollo, sin piel

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. Rocíe una bandeja para hornear con espray de aceite vegetal y aparte.
3. Machaqua ligeramente el cereal en un molde para pasteles o sobre un pedazo de papel aluminio. Revuelve el ajo triturado y aparte.
4. Sazona las piernas de pollo con pimienta de limón, paprika, sal y pimienta.
5. Rueda cada pierna de pollo en la mezcla de cereal y ajo para cubrir las.
6. Rocíe ligeramente cada pierna por todos lados con espray de aceite vegetal y ponlas en la bandeja para hornear preparada.
7. Hornee las piernas de pollo por 45-60 minutos o hasta que las piernas estén doradas y tiernas.



Información Nutricional

Porción: 1 (116 g)

Calorías	160
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	90 mg
Sodio	180 mg
Carbohidratos	10 g
Fibra	1 g
Azúcares	2 g
Proteína	21 g

Fuente de receta: Alabama
Cooperative Extension System