



Lomos de pollo a la parmesana

Marinados en aderezo italiano, empanizados y horneados, estamos seguros que estos lomos de pollo aparecerán regularmente en la mesa.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 6 horas 25 minutos (2–6 horas para el marinado)

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1½ onzas equivalentes de carne

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition
TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	3 Cubra una bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2½") con papel pergamino. Rocíe una rejilla para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Coloque la rejilla dentro de la bandeja. Póngalo todo a un lado. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Lomo de pollo, fresco o congelado, descongelado	3 lb 8¼ oz	25 lomos	7 lb 1 oz	50 lomos	<p>4 Coloque los lomos de pollo y el aderezo italiano en un tazón de plástico o de vidrio. Cubra. Deje marinar en el refrigerador por 2–6 horas o durante la noche a una temperatura de 40 °F o menos. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo.</p>
Aderezo italiano, preparado		¾ taza		1½ tazas	
Queso parmesano, rallado	2 oz	½ taza	4 oz	1 taza	<p>5 Haga el empanizado: en un tazón grande, mezcle el queso parmesano y las migas de pan (de trigo integral y el panko).</p>
Migas de pan, de trigo integral, condimentadas	1½ oz	½ taza	3.2 oz	1 taza	
Migas de pan, panko simple, enriquecidas	1.2 oz	½ taza	2.4 oz	1 taza	
					<p>6 Saque los lomos de pollo del aderezo. Descarte lo que quede del aderezo italiano.</p>
					<p>7 Cubra los lomos de pollo con el empanizado de parmesano. Coloque el pollo en la rejilla para hornear que preparó. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo.</p>
					<p>8 Hornee por 20 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.</p>
					<p>9 Sirva 1 lomo de pollo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 lomo de pollo a la parmesana

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	107
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	37 mg
Sodio	172 mg
Carbohidrato total	4 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	14 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	33 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche (queso parmesano) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (migas de pan) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 3 lb 1 oz	Peso: 6 lb 2 oz
Rendimiento: 25 lomos de pollo	Rendimiento: 50 lomos de pollo