



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 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 6 horas 10 minutos
(2–6 horas para el marinado)

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 lb 11 oz de lomo de pollo, fresco o congelado, descongelado (al menos 12 filetes)

¼ taza + 2 cda de aderezo italiano, preparado

¼ taza de queso parmesano, rallado

¼ taza de migas de pan, de trigo integral, condimentadas

¼ taza de migas de pan, panko, simple, enriquecidas

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Coloque una rejilla para hornear sobre una bandeja para hornear. Rocíe la rejilla con aceite en aerosol para cocinar. Coloque la rejilla dentro de la bandeja. Póngala todo a un lado.
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.
5. Haga el empanizado: en un tazón pequeño, mezcle el queso parmesano y las migas de pan (de trigo integral y el panko).
6. Saque los lomos de pollo del aderezo. Descarte lo que quede del aderezo italiano.
7. Cubra los lomos con el empanizado de parmesano. Coloque el pollo en la rejilla para hornear que preparó. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo.
8. Hornee por 20 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
9. Sirva 2 lomos de pollo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 lomos de pollo a la parmesana

Nutrientes	Cantidad
Calorías	214
<hr/>	
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	74 mg
Sodio	344 mg
Carbohidrato total	7 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	28 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	65 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible


Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la


INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

3¼ onzas equivalentes de carne

¼ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **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".
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.