



## 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 25 minutos (2–6 horas para el marinado)

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

3¼ onzas equivalentes de carne  
¼ onza equivalente de granos 

### ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition  
[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<p><b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.</p>
					<p><b>2</b> Precaliente el horno a 400 °F.</p>
Aceite en aerosol para cocinar		2 rociadas		4 rociadas	<p><b>3</b> 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. <b>Para 25 porciones,</b> use 2 bandejas. <b>Para 50 porciones,</b> use 4 bandejas.</p>

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Lomo de pollo, fresco o congelado, descongelado	7 lb 1 oz	50 lomos	14 lb 2 oz	100 lomos	<b>4</b> 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.
Aderezo italiano, preparado		1½ tazas		3 tazas	
Queso parmesano, rallado	4 oz	1 taza	8 oz	2 tazas	<b>5</b> Haga el empanizado: en un tazón grande, mezcle el queso parmesano y las migas de pan (de trigo integral y el panko).
Migas de pan, de trigo integral, condimentadas	3.2 oz	1 taza	6.4 oz	2 tazas	
Migas de pan, panko simple, enriquecidas	2.4 oz	1 taza	4.8 oz	2 tazas	
					<b>6</b> Saque los lomos de pollo del aderezo. Descarte lo que quede del aderezo italiano.
					<b>7</b> 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.
					<b>8</b> Hornee por 20 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
					<b>9</b> Sirva 2 lomos de pollo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.


**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

2 lomos de pollo a la parmesana

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>214</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	74 mg
<b>Sodio</b>	<b>344 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>7 g</b>
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>28 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	65 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".
- 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.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 6 lb 4 oz	Peso: 12 lb 8 oz
Rendimiento: 50 lomos de pollo	Rendimiento: 100 lomos de pollo