



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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<p>1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.</p>
					<p>2 Precaliente el horno a 400 °F.</p>
Aceite en aerosol para cocinar		2 rociadas		4 rociadas	<p>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 2 bandejas. Para 50 porciones, 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	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.
Aderezo italiano, preparado		1½ tazas		3 tazas	
Queso parmesano, rallado	4 oz	1 taza	8 oz	2 tazas	5 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	
					6 Saque los lomos de pollo del aderezo. Descarte lo que quede del aderezo italiano.
					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.
					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.

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

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

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