



POLLO PARMESANO



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

- Rociador de aerosol para cocinar
- 1½ libras de pechugas de pollo, deshuesadas, sin pellejo (o filetes)
- ½ taza de queso parmesano
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 3 cucharaditas de aderezo italiano

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Rocíe una bandeja para hornear con spray para cocinar.
3. Combine el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el aderezo italiano y el queso parmesano en una plato.
4. Rocíe las pechugas de pollo en ambos lados con el rociador para cocinar y sumerja en la mezcla de queso cubriendo ambos lados.

5. Coloque el pollo en la bandeja para hornear ya rociada. Rocíe la parte superior del pollo.
6. Hornee por 30 minutos.
7. Si desea el pollo más dorado y crujiente, asele a la parrilla durante 5 minutos.

Opción: Puede hacer un aderezo italiano con un bajo contenido de sodio mezclando ¼ de cucharadita de cebolla en polvo, ¼ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de hoja de albahaca seca y ½ cucharadita de hojas de orégano secas.

Hace 6 porciones

Tamaño de la porción: 4 onzas de pollo

Costo por receta: \$6,79

Costo por porción: \$1,17

Información nutricional por porción:

170 calorías;
5g de grasa total; 1.5g de grasa saturada;
0g de grasa trans;
90mg de colesterol;
170mg de sodio; 2g de carbohidratos; 0g de fibra; 0g de azúcar;
28g de proteínas; 0% del Valor Diario de vitamina D; 6% del Valor Diario de calcio; 6% del Valor Diario de hierro; 8% del Valor Diario de potasio.

Fuente: Weight — The Reality Series, The Basics & Beyond, Session 7, University of Kentucky, Cooperative Extension Service, 2008

