

Pollo Empanizado con Miel y Nueces

INGREDIENTES:

¼ <i>cuch</i>	Sal
¼ <i>cuch</i>	Pimienta
2 lbs	Pechuga de pollo, sin piel. (4 oz cada una)
¼ Taza	Miel
2 Cuch	Mostaza
¾ <i>cuch</i>	Páprika
1/8 <i>cuch</i>	Ajo en polvo
1¼ Taza	Hojuelas de Maíz trituradas (aprox. 4 tazas de hojuelas)
½ Taza	Nueces picadas
	Spray para cocinar

PREPARACIÓN:

Precalear el horno a 400°F. Salpimiente uniformemente cada filete de pollo. En un pequeño recipiente, mezcle la miel, la mostaza, páprika y el ajo. Mezcle las hojuelas de maíz machacadas y la nuez picada en un plato plano. Unte por ambos lados el pollo con la mezcla de miel; empanize con la mezcla de hojuelas de maíz. Cubra con spray para hornear una charola grande y ponga las piezas de pollo en esta. Cubra ligeramente las pechugas con spray para cocinar y horneé a 400°F durante 40 minutos o hasta que este cocido.

Porciones: 8

1 Porción = 4 oz de pollo

Información Nutricional por Porción:

299 calorías, 14 g carbohidratos, 32 g proteínas, 13 g grasas,
288 mg sodio, 94 mg colesterol, 1 g fibra