



# Cornell University Cooperative Extension New York City

## Pollo Frito al Horno

### Ingredientes:

- 1 pollo de 3 libras cortado en pedazos
- 1 taza de hojuelas de maíz trituradas
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal si desea
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de leche sin grasa
- 1 cucharadita de aceite vegetal

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375-400°F.
2. Remueva el pellejo del pollo y córtelo en pedazos.
3. Mezcle las hojuelas de maíz, la cebolla, el ajo y la pimienta en polvo.
4. En otro recipiente, revuelva el pollo en la leche en la mezcla seca.
5. Engrase ligeramente un molde para hornear con aceite vegetal, y coloque el pollo en el molde. Hornee el pollo por 45 minutos o 1 hora hasta que se dore.

\*Para cortar el pollo en 10 pedazos, cortelo de esta manera: 2 alas, 2 piernas, 2 muslos, y 4 pedazos de pechuga (corte cada pechuga por la mitad).

Rinde: 6 porciones

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

