

¡NO LAVE EL POLLO!



Pollo Frito al Horno
Receta adentro



Estas trabajando mucho.

Te cocinaré tu favorito: pollo frito.



¡Abuela, que asco!

Pero te encanta mi pollo frito.



Mi tableta dice que el pollo crudo puede estar cubierto con bacteria.



Querida, por eso siempre lavo el pollo antes de cocerlo.

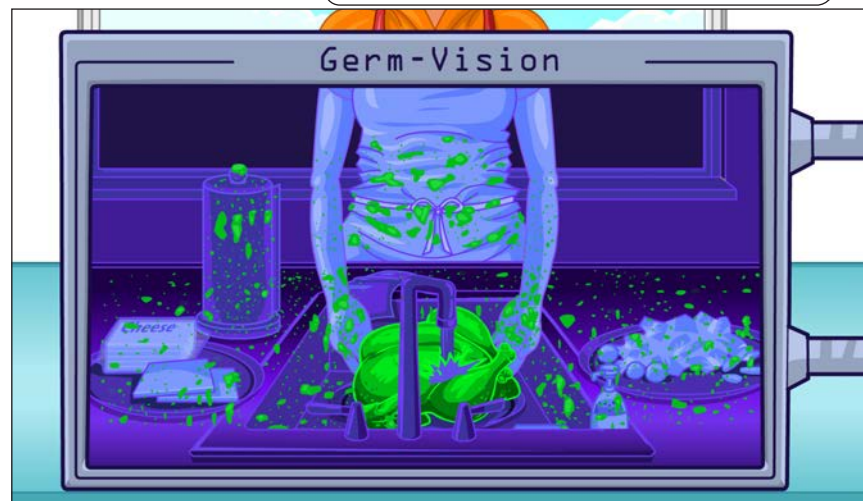


¡ALTO!

Lavar el pollo crudo no mata la bacteria.



Si se pudieran ver los gérmenes, verías que lavar el pollo crudo simplemente hace que la bacteria salpique sobre ti, la cocina y otras comidas.





Usted y mi abuelo se podrían enfermar.



Mire, el USDA dice que la mejor manera de matar la bacteria es cocinándolos.



Quiere decir que...

¿Puedo sacar el pollo directo del paquete, ponerlo en un molde y meterlo al horno?



¡Que fácil!



Ahora, ¿sabes una manera sencilla de poner la mesa?

Ay abuela.

This material is based on work funded by the National Integrated Food Safety Initiative (NIFSI), United States Department of Agriculture (USDA), under Agreement No. 2009-51110-05853. Spanish translation © 2017, original © 2013, NMSU Board of Regents. Drexel University and New Mexico State University cooperating with the U.S. Department of Agriculture. Drexel University and NMSU are both equal opportunity/affirmative action employers and educators.

Pollo Frito al Horno

Sirve 10 personas
Porción: 1 pieza

Ingredientes:

- 4 libras de piezas de pollo con hueso (como muslo y piernas), sin pellejo
- 8 onzas de yogurt, descremado y natural
- 1 ½ taza de migaja de pan (o cereal machacado)
- Spray para cocinar



Pollo Frito al Horno

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 325 grados F.
2. Rocíar bandejas del horno con spray para cocinar.
3. Cubra el pollo con yogurt, luego cape con las migas de pan o cereal machacado.
4. Ponga las piezas de pollo en la bandeja.
5. Hornea por una hora, volteando las piezas de pollo por 30 minutos o cuando estén café.



Nutrition Facts

Serving Size (117g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 70
% Daily Value*	

Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 2g	10%
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 1g	
Protein 24g	

Vitamin A 2%	Vitamin C 2%
Calcium 8%	Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4