Pollo "Frito" al Horno

Porción: 2 presas, Total: 5 Porciones

- **1** pollo (3 a 3-1/2 libras) despellejado, cortado en 10 pedazos (corte cada pechuga en mitad)
- **2** cucharadas de harina
- **1/2** cucharadita de sal
- **1/4** cucharadita de pimienta negra molida
- **3** claras de huevo
- **1-1/2** tazas de cornflakes desmenuzado
- **1/2** cucharadita de salvia molida
- Rociador no-adherente

1 Pre-caliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para hornear con bordes con rociador no-adherente.

2 En una plato llano, combine la harina, sal, y pimienta molida. En un tazón mediano, bata ligeramente las claras de huevo. En un tazón grande, combine el cornflakes y la salvia.

3 Cubra los pedazos de pollo completamente con la mezcla de harina, y después con la clara de huevos, y el cornflakes. Ponga el pollo en el molde de hornear. Ligeramente rocíe la parte de arriba del pollo con rociador no-adherente y hornee por 45 a 50 minutos o hasta que no se vea lo rosado del pollo y los jugos salgan claros.

Intercambios
1-1/2 Féculas
4 Carnes Muy Magro
1/2 Grasa

Calorías	299
Calorías por Grasa	64
Total de Grasa	7 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	84 mg
Sodio	627 mg
Carbohidrato	25 g
Fibra Dietética	1 g
Azúcares	3 g
Proteína	32 g

"No le digan a las hormigas, pero nos vamos a un paseo! Y esto es muy simple cuando dejamos que el horno haga todo el trabajo! Hornee este favorito Americano de todos en vez de freírlo en una sartén caliente y grasosa. O—y sabes que puede ser muy bueno con esto? Ensalada de Habichuelas Verdes con Tomate (pág. 35). Diviértete!"