



Pollo al horno

~ Receta ~

1 pollo entero, cortado en piezas

3/4 de taza de leche sin grasa

3/4 de taza de hojuelas de maíz

1/4 de taza de harina

1/4 de cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de
pimienta

4 cucharaditas de aceite



1. Vierta la leche en un recipiente para mezclar.
2. En un plato, ponga las hojuelas de maíz, la harina, sal y pimienta.
3. Pieza por pieza, sumerja el pollo en la leche y después páselo por la mezcla de hojuelas de maíz.
4. Ponga el pollo en una charola para hornear y rocíe con aceite.
5. Hornee por 45-50 minutos a 400°F. Volteé el pollo después de 30 minutos para que se cocine bien por los dos lados.

Rinde: 6-7 porciones