

Muslos de Pollo Empanizados con Miel y Pan de Maíz

Porciones: 4

Tiempo total: 1 hora, 10 minutos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

Aceite para cocinar en aerosol

2 lb de muslos de pollo

1 cucharadita de sal sazónada

2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida

2 cucharadas de miel

1 1/2 tazas de mezcla para relleno de pan de maíz, triturado en trozos grandes

Pasos:

1. Precalienta el horno a 350°F. Cubre una bandeja para hornear de 13x9 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Cubre el pollo con la sal sazónada. Derrite la mantequilla e incorpora la miel; con una brocha, coloca la mitad de la mezcla sobre el pollo. Tritura el relleno; cubre el pollo con las migas, presionando con la yema de los dedos para cubrir uniformemente.
3. Coloca los muslos en la bandeja para hornear; vierte la mezcla de mantequilla restante. Hornea de 50 a 60 minutos y hasta que el pollo alcance los 165°F.

Otros métodos de preparación

- **Olla de cocción lenta:** Coloca 2 lb de muslos de pollo en una olla de cocción lenta. Mezcla 1 taza de cebollas picadas, 12 oz de salsa mexicana espesa, 1 cucharadita de chili en polvo y 1 cucharadita de comino molido; vierte sobre el pollo. Tapa y cocina en potencia ALTA, de 2 a 3 horas, revolviendo ocasionalmente y hasta que el pollo alcance los 165°F.
- **Parrilla:** Mezcla 2 tazas de marinada de mojo y 1 cucharadita de sazón completa; revuelve con 2 lb de muslos de pollo. Deja reposar por 30 minutos (o durante la noche) para marinar. Precalienta la parrilla. Asa el pollo de 20 a 25 minutos, volteando ocasionalmente, y hasta que el pollo alcance los 165°F.

Lista de compras

PRODUCTOS QUE PODRÍAS NECESITAR

2 lb de muslos de pollo

1 1/2 tazas de mezcla para relleno de pan de maíz

PRODUCTOS QUE YA PODRÍAS TENER

1 lata de aceite para cocinar en aerosol

2 cucharadas de miel

1 cucharadita de sal sazónada

2 cucharadas de mantequilla sin sal

Información Nutricional

CALORÍAS (por cada 1/4 de receta) 390kcal; GRASA 18g; GRASAS SATURADAS 7g; GRASAS TRANS 0g; COLESTEROL 165mg; SODIO 730mg; CARBOHIDRATOS 25g; FIBRA 0g; AZÚCARES 10g; PROTEÍNA 29g; CALCIO 2%; VITAMINA A 4%; VITAMINA C 0%; HIERRO 10%