

# Pollo con Corn Flakes

*Para toda la familia*

Alta en proteína, baja en azúcar añadida,  
sin productos lácteos

## Ingredientes

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

- 1lb. de **pechugas de pollo**, cortadas en tiras
- 2 tazas de **corn flakes** triturados
- 1 taza de **harina**
- 2 **huevos**
- 1 cucharada de **aceite o spray para cocinar**

*Opcional: puede condimentar la harina con paprika, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta, si quiere.*

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón, agregue la harina y los condimentos opcionales.
3. Agregue los huevos en un tazón aparte y bátalos.
4. Por último, agregue los corn flakes triturados en un tercer tazón.
5. Pase el pollo, uno a la vez, por la harina, luego por el huevo y por último por los corn flakes. Repita con todos los pedazos.
6. Ponga el pollo preparado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y hornee por 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido.