

Pollo Limón a la Miel

Meal Components: Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-44

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 Cuarto gl		2 Cuarto gl	<ol style="list-style-type: none">1. Combine el agua, miel, jugo de limón, sal y pimienta en un tazón. Déjelo de un lado para el paso 5.2. Remueva la piel de los muslos de pollo. Deseche. Coloque 25 muslos de pollo en una bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2 ½"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas.3. Hornee. En horno convencional: 400° F por 20 minutos. En horno de convección 375°F por 20 minutos.4. Escorra y deseche la grasa.5. Vierta 3 ½ tazas de mezcla de limón- miel
Miel	1 lb 7 oz	2 tzas	2 lb 14 oz	1 Cuarto gl	
Jugo de limón		1 tza		2 tzas	
Sal		1 Cda 1 cdta		2 Cdas 2 cdtas	
Pimienta negra o blanca molida		2 cdtas		1 Cda 1 cdta	
Muslo de pollo crudo, con hueso y piel (aproximadamente 4 oz cada uno)	14 lb 12 oz	50 piezas	29 lb 8 oz	100 piezas	

6. Hornee hasta que se doren. En horno convencional: 350° F por 15 minutos. En horno de convección 325°F por 15 minutos. CCP: Mantenga caliente a 165° o más caliente por lo menos por 15 segundos.

7. Para apariencia de glaseado, bañe con glaseado después de 10 minutos. CCP: Para servir caliente, manténgalo a 135° F o más caliente.

Notas

Consejo especial

1. Para remover la piel fácilmente, use papel de toalla para agarrar la piel.
2. Una salsa de miel-limón puede hacerse de los líquidos de la bandeja para hornear. Para 50 porciones disuelva 1 taza de maicena en ½ taza de agua fría. Escurra el líquido del pollo cocido, remueva la grasa y escurra. Caliente 1 cuarto gl de salsa de limón- miel hasta que se cocine en fuego lento a 180° F. Agregue la mezcla de maicena y agua y cocine a fuego lento hasta que se espese. Viértalo sobre el pollo antes de servir. Esto se puede usar como salsa para vegetales o arroz.
3. La salsa de miel-limón sin hornear puede usarse para marinar. Vierta la salsa sobre los muslos del pollo y refrigere toda la noche antes de hornear.

Serving	Yield	Volume
1 porción equivale a 2 oz de carne.	50 Porciones: 9 lb 3 oz 100 Porciones: 18 lb 6 oz	50 Porciones: 2 bandejas para mesa de vapor 100 Porciones: 4 bandejas para mesa de vapor

Nutrients Per Serving					
Calorías	124	Grasa saturada	2 g	Hierro	1 mg
Proteínas	15 g	Colesterol	55 mg	Calcio	8 mg
Carbohydrate	1 g	Vitamina A	38 IU	Sodio	236 mg
Grasa total	6 g	Vitamina C		Fibra dietetica	