

Learn how to make

Homemade Chicken Nuggets



by



INGREDIENTS

- 3 skinless, boneless chicken breasts
- 1 cup Italian seasoned breadcrumbs
- ½ cup grated Parmesan cheese
- 1 tablespoon Italian seasoning
- 2 eggs

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Cut chicken breasts into 1 1/2-inch pieces. Mix the breadcrumbs, Parmesan, and Italian seasoning together well in a medium bowl. Put eggs into a dish and mix with a fork.
3. Dip chicken pieces into the egg mixture first, then coat with the bread crumb mixture. Place the well-coated chicken nuggets on a lightly greased cookie sheet in a single layer.
4. Bake nuggets in the preheated oven until browned and chicken is cooked through, about 20 minutes.

Serves 6.

Adapted from: allrecipes.com/recipe/8849/baked-chicken-nuggets/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.



Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.

Aprenda a preparar
**Nuggets de pollo
caseros**



por



INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 taza de pan rallado sazonado italiano
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de condimento italiano
- 2 huevos

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte las pechugas de pollo en pedazos de 1 1/2 pulgada. Mezcle bien el pan rallado, el parmesano y el condimento italiano en un tazón mediano.
3. En otra tazón, mezcle los huevos con un tenedor.
4. Sumerja primero los pedazos de pollo en la mezcla de huevo, luego cúbralos con la mezcla de pan rallado. Coloque los nuggets de pollo bien cubiertos en una bandeja para hornear hornear ligeramente engrasada en una sola capa.
5. Hornee los nuggets en el horno precalentado hasta que se doren y el pollo esté bien cocido, aproximadamente 20 minutos.

Rinde 6 porciones.

Receta adaptada de: allrecipes.com/recipe/8849/baked-chicken-nuggets/

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

