

Baked Chicken Drumsticks

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

8 (4 oz each) skin-on chicken drumsticks (about 2 lb. total weight)
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt
½ teaspoon black pepper
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon smoked paprika
¼ teaspoon cayenne pepper



1. Preheat your oven to 400 degrees F. Line a rimmed baking sheet with high-heat-resistant parchment paper and arrange the drumsticks in a single layer on the parchment.
2. Make the seasoning paste: In a medium bowl, use a fork or a spatula to mix the olive oil, salt, pepper, and spices.
3. Using a pastry brush or your hands, coat the chicken pieces with the seasoning paste.
4. Bake the drumsticks uncovered until their internal temperature reaches 165 degrees F, about 40 minutes.
5. Baste the drumsticks with the pan juices using a clean pastry brush. Serve immediately.



Adapted from: healthyrecipesblogs.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Baked Chicken Drumsticks

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

8 (4 oz each) skin-on chicken drumsticks (about 2 lb. total weight)
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt
½ teaspoon black pepper
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon smoked paprika
¼ teaspoon cayenne pepper



1. Preheat your oven to 400 degrees F. Line a rimmed baking sheet with high-heat-resistant parchment paper and arrange the drumsticks in a single layer on the parchment.
2. Make the seasoning paste: In a medium bowl, use a fork or a spatula to mix the olive oil, salt, pepper, and spices.
3. Using a pastry brush or your hands, coat the chicken pieces with the seasoning paste.
4. Bake the drumsticks uncovered until their internal temperature reaches 165 degrees F, about 40 minutes.
5. Baste the drumsticks with the pan juices using a clean pastry brush. Serve immediately.



Adapted from: healthyrecipesblogs.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Baquetas de Pollo al Horno

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

8 muslos de pollo con piel (4 onzas cada uno) (aproximadamente 2 libras de peso total)
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal Diamond Crystal kosher
½ cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de pimentón ahumado
¼ cucharadita de pimienta de cayena



1. Precaliente el horno a 400 grados F. Forre una bandeja para hornear con papel de pergamino resistente al calor y coloque los muslos en una sola capa sobre el pergamino.
2. Prepare la pasta sazonzadora: En un bol mediano, mezcle con un tenedor o una espátula el aceite de oliva, la sal, la pimienta y las especias.
3. Con un pincel de repostería o con las manos, unte los trozos de pollo con la pasta sazonzadora.
4. Hornee los muslos sin tapar hasta que su temperatura interna alcance los 165 grados F, unos 40 minutos.
5. Unte los muslos con los jugos de la sartén utilizando una brocha de pastelería limpia. Sírvalos inmediatamente.



Adaptado de: healthyrecipesblogs.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Baquetas de Pollo al Horno

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

8 muslos de pollo con piel (4 onzas cada uno) (aproximadamente 2 libras de peso total)
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal Diamond Crystal kosher
½ cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de pimentón ahumado
¼ cucharadita de pimienta de cayena



1. Precaliente el horno a 400 grados F. Forre una bandeja para hornear con papel de pergamino resistente al calor y coloque los muslos en una sola capa sobre el pergamino.
2. Prepare la pasta sazonzadora: En un bol mediano, mezcle con un tenedor o una espátula el aceite de oliva, la sal, la pimienta y las especias.
3. Con un pincel de repostería o con las manos, unte los trozos de pollo con la pasta sazonzadora.
4. Hornee los muslos sin tapar hasta que su temperatura interna alcance los 165 grados F, unos 40 minutos.
5. Unte los muslos con los jugos de la sartén utilizando una brocha de pastelería limpia. Sírvalos inmediatamente.



Adaptado de: healthyrecipesblogs.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664