



# Score a Touchdown on Super Bowl Sunday!

*Try this delicious and healthy  
game-time favorite*

## ROASTED SPICY BUFFALO CHICKEN DRUMSTICKS

MAKES ABOUT 10-15 DRUMSTICKS

### INGREDIENTS:

Non-stick cooking spray  
3 ½ pounds chicken drumsticks\*  
1 ½ tsp. salt  
½ tsp. garlic powder  
1 tsp. chili powder  
1/4 to 1/2 tsp. cayenne pepper,  
or to taste  
1/2 to 3/4 cup hot sauce



\*Poultry skin makes the drumsticks crispier and moister. To trim calories and fat, remove the skin before adding the seasonings.

### INSTRUCTIONS:

1. Preheat oven to 375°F. Spray a baking sheet with non-stick cooking spray. Pat drumsticks dry with a paper towel; arrange them on the baking sheet in a single layer.
2. In a small bowl, mix together the salt, garlic powder, chili powder, and cayenne pepper. Then, sprinkle the seasoning blend all over the drumsticks, being sure to coat and pat all sides well.
3. Place the drumsticks in the oven and roast for 45 minutes, flipping them halfway through. Then, remove the drumsticks from the oven and brush the hot sauce over the tops and bottoms; then place back in the oven for 10 minutes more. If you like them extra-fiery, brush additional hot sauce on top right before serving. Enjoy with low-fat ranch dressing for dipping.



**¡Anota un touchdown el domingo del Super Bowl!**

***Pruebe este delicioso y saludable favorito de tiempo de juego***

## **TAMBORES DE POLLO DE BÚFALO PICANTES ASADOS**

**HACE ALREDEDOR DE 10-15 BAQUETAS**

### **INGREDIENTES:**

Aerosol de cocinar antiadherente  
3 libras de baquetas de pollo\*  
1 1/2 cucharaditas de sal  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de Chile en polvo  
1/4 a 1/2 cucharadita de pimienta de cayena, o al gusto  
1/2 a 3/4 de taza de salsa picante



\*La piel de las aves de corral hace que las baquetas sean más crujientes y más húmedas. Para reducir las calorías y la grasa, retira la piel antes de añadir condimentos.

### **INSTRUCCIONES:**

1. Precalentar el horno a 375°F. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente para cocinar. Pat baquetas secas con una toalla de papel; colocarlos en la bandeja para hornear en una sola capa.
2. En un tazón pequeño, mezcle la sal, el ajo en polvo, el chile en polvo y la pimienta de Cayena. Luego, espolvorea la mezcla de condimentos por todas las baquetas, asegurándote de cubrir y acariciar todos los lados.
3. Coloque las baquetas en el horno y asar durante 45 minutos, volteándolas hasta la mitad. Luego, retire las baquetas del horno y cepille la salsa picante sobre la parte superior e inferior; luego colocar de nuevo en el horno durante 10 minutos más. Si te gustan más picantes, cepilla la salsa picante extra en la parte superior derecha antes de servir. Disfrute con aderezo ranchero bajo en grasa para mojar.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.