



# Grilled Chicken Legs

Choose chicken legs instead of hot dogs for your next cookout. They're lower in fat and easy to cook and eat!

## Plan ahead for quick meals:

- Buy a large package of chicken legs.
- Boil the chicken legs in water until fully cooked.
- Pack cooked chicken legs in freezer bags and freeze.
- When you need a quick meal, grill a few chicken legs for your family.



# Piernas de pollo grilladas

Para tu próxima comida grillada, elige piernas de pollo en lugar de salchichas. Tienen menos grasa y son fáciles de cocinar y de comer!

## Planifica con anticipación las comidas rápidas:

- Compra un paquete grande de piernas de pollo.
- Hierve el pollo en agua hasta que esté totalmente cocido.
- Guarda las piernas cocidas en bolsas para freezer y congélaslas.
- Cuando necesites una comida rápida, grilla algunas piernas de pollo para tu familia.

