

REBOZADITOS DE POLLO

Receta proteica, con hidratos de alto valor nutricional

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 taza de brócoli crudo [88 g]
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 1 cucharada sopera de avena [30 g]
- 1 cucharadita de semilla de chía [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º : picar una pechuga de pollo, agregar un diente de ajo picado, 3 o 4 arbolitos de brocoli rallados o ½ taza de espinaca o acelga cocida, sal y un huevo. Mezclar todo y armar bolitas. Rebozar en avena y semillas. Cocinar en sartén con un poquito de rocío vegetal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	418 kcal	21 %
GRASA	6 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	112 mg	285 mg	95 %
SODIO	28 mg	70 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	25 g	8 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	43 g	-