



NUGGETS DE POLLO

 20 minutos 20 minutos 19.6 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, troceada
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo [2 g] ○ 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 2 Rebanadas de pan de caja integral [54 g] ○ 2 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero [56 g] ○ 2 Porciones de pan de caja rápido en microondas [80 g] ○ 2 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa [54 g]
- 60 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 60 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 60 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 100 gramos de pan molido bimbo® cero cero ○ 100 gramos de pan tostado Bimbo® cero cero ○ 100 gramos de empanizador keto ○ 100 gramos de empanizador crujiente morama® ○ 100 gramos de empanizador keto morama® ○ 100 gramos de hojuelas de maíz
- 10 disp.de un segundo de aceite en spray [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Para freírlos, colocarle el aceite en spray de forma uniforme por ambos lados y colocar en la freidora de aire u horno por aprox 8 min. a 180°C de cada lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [25 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	42 kcal	2 %
GRASA	7 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	63 mg	16 mg	5 %
SODIO	425 mg	104 mg	4 %
H. CARBONO	14 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	4 g	-