



## NUGGETS DE POLLO

Increíbles!

 30 minutos

 30 minutos

 20 porciones

## INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo medianas [500g]
- 1 cebolla [100g]
- 1 morrón [100g]
- 2 cdas de queso untable
- 2 fetas de queso porsalut
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo, pimentón, pimienta y sal a gusto
- 2 huevos [100g]
- 1 cdita de mostaza, provenzal, pimienta y sal a gusto.
- 60g de salvado de trigo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar las pechugas de pollo cortadas de forma irregular con los vegetales (cebolla y morrón).
- 2º Agregar el queso untable, los condimentos [ajo en polvo, pimentón, pimienta y sal a gusto], el queso porsalut, los huevos y procesar nuevamente.
- 3º Formar las nuggets (obvio con la forma que más te guste). Ponelas en una placa con film/papel manteca y mandalas al frezar 10 minutos mientras preparas los huevos y el apanado.
- 4º Batir los huevos con la mostaza, la provenzal, la sal y la pimienta.
- 5º Pasados los 10 minutos pasar la nuggets por el huevo y después por el salvado de trigo.
- 6º Listas para cocinar en un horno a 200 grados o para congelar y comer otro día.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [28 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	30 kcal	2 %
GRASA	3 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	69 mg	19 mg	6 %
SODIO	64 mg	18 mg	1 %
H. CARBONO	3 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	4 g	-