

BONELESS DE PECHUGA DE POLLO CON EMPANIZADO CASERO



Estos boneless caseros están hechos con pechuga de pollo magra, rebozados en una mezcla suave de maicena y huevo para lograr una textura crujiente sin usar harinas con sodio añadido. Se acompañan con una salsa cremosa de yogur natural y limón, ideal para añadir sabor sin afectar los niveles de fósforo o potasio. Una excelente opción como plato fuerte o colación proteica, que además puede ayudar a subir de peso de forma saludable.

 20 minutos 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 1/4 Taza de maicena o harina de maíz [32 g]
- 1 Cucharadita de ajo en polvo [3 g]
- 1/2 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación del pollo 1. Lavar y cortar la pechuga de pollo en cubos medianos (tipo boneless). Secar con papel absorbente. 2. Sazonar con ajo en polvo y pimienta al gusto. No usar sal.
- 2º Preparar el empanizado 3. En un tazón, batir 1 huevo. 4. En otro tazón, colocar la fécula de maíz. 5. Pasar cada cubo de pollo primero por el huevo batido y luego por la maicena hasta cubrir bien.
- 3º Cocinar los boneless 6. En una sartén antiadherente con 1 cucharadita de aceite vegetal, dorar los cubos a fuego medio por todos lados durante 8–10 minutos, hasta que estén dorados y cocidos por dentro. También puedes usar una freidora de aire: 190 °C por 10 minutos, volteando a la mitad del tiempo.
- 4º Preparar la salsa cremosa 7. En un pequeño tazón, mezclar el yogur con el jugo de limón, eneldo y especias opcionales. Dejar reposar 5 minutos en refrigeración para que tome sabor. (La receta también viene indexada por separado)
- 5º Montaje 8. Servir los boneless calientes en un plato, acompañados de la salsa cremosa aparte o sobre ellos, según preferencia. Puedes decorar con perejil fresco picado o un chorrito de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [329 g]	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	509 kcal	25 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	104 mg	341 mg	114 %
SODIO	77 mg	255 mg	11 %
H. CARBONO	10 g	33 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	17 g	55 g	—