



MILANESAS DE POLLO EMPANIZADA (+ POLLO)

Recetas nutritivas para tu salud...

 25 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de harina de trigo [32 g]
- 100 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 8 cucharaditas de pan molido [16 g]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 1 pizca de sal [6 g]
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- OPCIONAL: 1/2 taza de leche entera evaporada [120 g]
- 2 cucharaditas de aceite de maíz [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enharina las milanesas; mezcla el pan molido con la sal y la cebolla en polvo.
- 2º Bate ligeramente los huevos con la leche evaporada [la leche evaporada es opcional], pasa las milanesas por la preparación y empaniza por ambos lados.
- 3º Fríe las milanesas en el aceite caliente por ambos lados hasta que estén cocidas, retira del aceite y coloca sobre papel absorbente. Ofrece acompañadas con verduras al vapor o ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [330 g]	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	603 kcal	30 %
PROTEÍNA	13 g	42 g	84 %
H. CARBONO	15 g	49 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	7 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	808 mg	2665 mg	111 %