

NUGGETS DE POLLO CASEROS

 30 minutos 1 hora y 30 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 30 gramos de queso descremado, untable
- 100 gramos de leche descremada
- 2 rebanadas de pan blanco (54 g)
- 100 gramos de harina blanca
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 taza de avena en hojuelas (40 g)
- 50 gramos de aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el cubo en pollo y procesarlo
- 2º En un recipiente remojar el pan lactal en leche.
- 3º En otro recipiente colocar los huevos y el queso untable, luego incorporar el pollo y el pan remojado. Salar condimentar a gusto. Mezclar.
- 4º Llevar al freezer durante 30 minutos con el fin de que la "mezcla" se maleable y poder darle forma de patitas.
- 5º Dar forma de patitas de pollo. Luego rebozarlos pasándolo por harina, huevo y avena. Colocar en la heladera 30 min más.
- 6º Freír en abundante aceite (u hornearlos)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (128 g)	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	243 kcal	12 %
GRASA	8 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	87 mg	112 mg	37 %
SODIO	90 mg	116 mg	5 %
H. CARBONO	13 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	16 g	21 g	—