



NUGGETS RYN

Si usas pan integral mejor tenerlo rallado de días anteriores. Especiar la carne con anterioridad para que coja sabor

- 🕒 1 hora
- 🕒 1 hora y 15 minutos
- 🍴 3 porciones

INGREDIENTES

- 350 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 50 gramos de pan rallado
- 1 cucharada sopera colmada de harina de trigo, integral (23 g),
O HARINA DE ALMENDRAS
- 100 gramos de yogur, entero, natural
- 50 gramos de queso cremoso LIGHT
- 1 cucharada sopera de ajo, en polvo (10 g)
- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salpimentamos la carne, posteriormente añadimos el ajo en polvo y el pimentón, mezclamos bien y dejamos en la nevera un buen rato.
- 2º Salpimentamos la carne, posteriormente añadimos el ajo en polvo y el pimentón, mezclamos bien y dejamos en la nevera un buen rato.
- 3º Para el rebozado, primero lo pasamos por harina de almendra o harina integral, después por el huevo y por último el pan rallado
- 4º Coloca el pollo en la air fryer o el horno precalentado y cocina durante 8m a 190 grados
- 5º Para hacer la salsa, mezclar el yogur, el limón, perejil, ajo rallado y el queso crema hasta formar una salsa homogénea

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (216 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	15 g	33 g	67 %
H. CARBONO	10 g	22 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	108 mg	233 mg	10 %