



NUGGETS DI POLLO

Dosi per 3 persone

 3 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di petto di pollo
- 120 grammi di fiocchi di mais (cornflakes)
- q.b di farina di riso
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- q.b di sale da cucina
- q.b olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° tagliare il petto di pollo a bocconcini di simil misura, conditeli con sale, pepe e mischiare per bene per farli insaporire (potete inserire alte spezie se preferite).
- 2° tagliare il petto di pollo a bocconcini di simil misura, conditeli con sale, pepe e mischiare per bene per farli insaporire (potete inserire alte spezie se preferite).
- 3° trasferire i cornflakes in un sacchetto alimentare ed utilizzare un batticarne o martello per sbriciolarli.
- 4° passare i bocconcini di pollo nella farina di riso, eliminate l'eccesso per poi immergerli nell'uovo precedentemente sbattuto.
- 5° impanare successivamente nei cornflakes sminuzzati.
- 6° adagiare i bocconcini su una leccarda ricoperta di carta da forno ed irrorateli con un filo di olio extravergine di oliva.
- 7° infornare a 180 gradi per 20 / 25 minuti fino a quando non risulteranno croccanti e dorati.
- 8° accompagnare con della verdura a piacere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (233 g)	% AR
ENERGIA	151 kcal	351 kcal	18 %
PROTEINE	16 g	36 g	73 %
CARBOIDRATI	18 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	3 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	5653 mg	13172 mg	549 %