



PECHUGA DE POLLO AIR FRYED

Deliciosa y jugosa pechuga acompañar con verduras asadas o ensalada

 5 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g] al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar la pechuga por ambos lados con aceite de oliva sal y pimienta
- 2º Usar en comenzar el programa activa el precalentamiento aproximadamente unos tres minutos
- 3º Una vez que han pasado los tres o cuatro minutos del precalentamiento habrá terminado poner en la cesta papel Albal o de aluminio, Pon la pechuga de pollo en la cesta y vuelvo a colocarla en un programa a 180° durante 20 minutos. Depende de la freidora será más o menos tiempo a mitad saltar a un pitido para dar la vuelta comprueba en qué estado está y reduce o aumenta el tiempo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [154 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	20 g	31 g	61 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	812 mg	1251 mg	52 %