



POLLO EMPANADO CON AVENA EN FREIDORA DE AIRE

Receta para 2 personas

 5 minutos
 20 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 filete fino de pollo, pechuga, sin piel, crudo [360 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 4 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [52 g]
- Aceite de Oliva Virgen Extra en Spray
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos el huevo con la sal y condimentos al gusto.
- 2º Retiramos el exceso de grasa de los filetes de lomo y los pasamos primero por el huevo y después por los copos de avena
- 3º Colócalos en la freidora de aire con un flush de aceite en spray a 180º durante 6 minutos
- 4º Pasados los 6 minutos les daremos la vuelta, les pondremos otro flush de aceite de oliva y los dejaremos 6 minutos mas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [234 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	358 kcal	18 %
PROTEÍNA	20 g	46 g	92 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	144 mg	337 mg	14 %