



NUGGETS CASEROS

Una opción más saludables de los nuggets tradicionales pero sin freír , con mejor calidad de nutrientes. Muy fácil y rápida de elaborar. (SE REQUIERE: una freidora de aire o un horno)

🕒 20 horas

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pechuga de pollo entera
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 100 gramos de harina de avena
- 30 gramos de migas de pan

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar la pechuga de pollo en cubos de aproximadamente 2 cm
- 2º Mezclar la miga de pan y la harina de avena en un bowl
- 3º Batir el huevo con un tenedor en un bowl diferente
- 4º Remoje por unos segundos el pollo en el huevo batido y luego pase por ambos lados por la mezcla de harina
- 5º Por último, introduciremos en el horno o freidora de aire y programaremos el tiempo y la temperatura. aproximadamente 25 minutos a 160°

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	577 kcal	29 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	86 mg	254 mg	85 %
SODIO	47 mg	138 mg	6 %
H. CARBONO	21 g	61 g	20 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	16 g	47 g	—