Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PECHUGA DE POLLO EN AIRFRYED

Deliciosa y jugosa pechuga acompañar con verduras asadas o ensalada. Puedes usar pavo también.

5 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo aproximadamente 1 pechuga
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- Pimienta molida
- Sal

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 12 minutos. Depende de la freidora será más o menos tiempoa dar la vuelta, comprueba en qué punto está y reduce o aumenta el tiempo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (127 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	21 g	26 g	52 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	975 mg	1239 mg	52 %