

**NUGGETS KFC** 30 minutos 30 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 Huevo
- 200 gramos de Pechuga de pollo Troceada
- 4 Cucharadas de Yogurt Griego
- 1 cuchara pimentón dulce
- 1 pizca pimienta, negra
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 tazita de avena cruda
- 2 Puñados de Copos de Maiz

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Meclamos en un bol, el huevo, el yogurt, las especias y los copos de avenas
- 2º Machacamos con las manos los copos de maiz en otro plato
- 3º Cortamos la pechuga de pollo, a nuestro gusto
- 4º Embarramos el pollo, primero en la mezcla de huevo, y luego sobre los copos de maiz
- 5º Metemos en bandeja del horno, a 200º unos 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	16 g	32 g	65 %
H. CARBONO	21 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	525 mg	1050 mg	44 %