

**MILANESAS DE POLLO EMPANIZADA**

Recetas nutritivas para tu salud...

🕒 25 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de harina de trigo [32 g]
- 1 porción de pechuga de pollo sin piel [30 g]
- 8 cucharaditas de pan molido [16 g]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 1 pizca de sal [6 g]
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- 1/2 taza de leche entera evaporada [120 g]
- 2 cucharaditas de aceite de maíz [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enharina las milanesas; mezcla el pan molido con la sal y la cebolla en polvo.
- 2º Bate ligeramente los huevos con la leche evaporada, pasa las milanesas por la preparación y empaniza por ambos lados.
- 3º Fríe las milanesas en el aceite caliente por ambos lados hasta que estén cocidas, retira del aceite y coloca sobre papel absorbente. Ofrece acompañadas con verduras al vapor o ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	202 kcal	520 kcal	26 %
GRASA	9 g	24 g	36 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	93 mg	239 mg	80 %
SODIO	1018 mg	2615 mg	109 %
H. CARBONO	19 g	49 g	16 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	—