



BONELESS BÚFALO

Recetas nutritivas para tu salud...

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 porciones de pechuga de pollo sin piel (60 g)
- 1 cucharada de harina blanca (8 g)
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de paprika (2 g)
- 1/4 taza de salsa búfalo (58 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón coloca la harina blanca, la sal, pimienta y la paprika, revuelve.
- 2º Corta la pechuga en trozos, pásalos por el huevo batido, después por la harina y colócalos en una bandeja previamente engrasada.
- 3º Mete la bandeja al horno previamente calentado a 180°C. Deja hornear durante 20 minutos.
- 4º Saca los boneless. Con una pinza de cocina sírvelos en un plato y báñalos en salsa.
- 5º Los puedes acompañar con aderezo ranch, además de verduras como zanahoria, jícama o apio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	179 kcal	9 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	125 mg	217 mg	72 %
SODIO	1398 mg	2426 mg	101 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	—