



NUGGETS DE POLLO CASEROS

 3 porciones

INGREDIENTES

- Media cebolla cruda (opcional)
- 1 cuchara sopera de mostaza
- 100 gramos de pan rallado mezclado con avena arrollada y semillas (puede reemplazarse por rebozador sin TACC en caso de celiaquía o intolerancia al gluten)
- 1 unidad grande de huevo de gallina
- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo (media pechuga aprox)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar las pechugas de pollo con sal, pimienta, mostaza, y cebolla
- 2º Pasarlas luego por huevo y pan rallado.
- 3º Formar bolitas, aplastar y meter en freezer 2 horas.
- 4º Cocinar los nuggets en el horno y servir cuando esten dorados.
- 5º OTRA OPCION es cortar la pechuga en forma de tiras. Luego dejarlas macerar en mostaza, limón, hojas de albahaca y salsa de soja. Luego pasarlas por el rebozador con semillas y llevarlas al horno. De las dos formas quedan exquisitos "nuggets" caseros, para comer calentitos o llevarlos fríos en una vianda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (138 g)	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	247 kcal	12 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	93 mg	129 mg	43 %
SODIO	315 mg	435 mg	18 %
H. CARBONO	17 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	22 g	—