

DIPS DE POLLO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 120 gramos de almendra en polvo
- 80 gramos de harina de coco
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la pechuga de pollo en tiras de un cm de grosor
- 2º Mezclamos en un plato las harinas y algo de curry al gusto. Batimos los huevos en otro bol.
- 3º Preparamos una bandeja de horno con papel vegetal y precalentamos a 170º C arriba y abajo
- 4º Pasamos las tiras de pollo primero por el huevo y luego por las harinas. Colocamos en la bandeja. Horneamos 10 minutos
- 5º Damos la vuelta y dejamos 5 minutos más
- 6º Por último cambiamos a función gratinar y tostamos 3 minutitos. Quedan estupendos con mahonesa casera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (125 g)	% DDR
ENERGÍA	292 kcal	365 kcal	18 %
PROTEÍNA	18 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	4 g	1 %
AZÚCARES	3 g	3 g	4 %
GRASA	22 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	9 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	23 %
SODIO	56 mg	70 mg	3 %