Marta Mató Hereu

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 undades 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 %