Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Nuggets de pollo

4 raciones · 274 kcal

Ingredientes

- **200gr** de pechuga de pollo picada
- **½ cucharadita** de sal
- **½ cucharadita** de ajo en polvo o 1 diente de ajo
- **1 cucharada** de harina de avena o 1 rebanada de pan de molde
- **60gr** de queso cremoso (tipo Philadelphia)
- **60gr** de leche
- **1** huevo
- **50gr** de agua
- **100gr** de copos de maíz
- Aceite de oliva para freír

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**12 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

1. Ponemos en un bol la pechuga picada, la sal, el ajo y mezclamos
2. Añadimos la harina de avena, el queso, la leche y mezclamos nuevamente
3. Hacemos bolitas pequeñas (del tamaño de una nuez) y luego las aplastamos con cuidado para hacer los nuggets
4. En un bol batimos el huevo con el agua y pasamos cada uno de los nuggets por el huevo y los copos de maíz
5. Freímos los nuggets en aceite medianamente caliente hasta que estén dorados y los colocamos sobre papel de cocina para que absorba todo el aceite sobrante
6. Opción más sana: precalentamos el horno a 180 grados, los ponemos sobre papel de hornear 10-12 min por cada lado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya