Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

# Hamburguesas de pollo crunchy

20min · 6 raciones · 166 kcal

## Ingredientes

- **200gr** de pechuga de pollo picada
- **½ cucharadita** de sal
- **½ cucharadita** de ajo en polvo o 1 diente de ajo
- **2 cucharadas** de harina de avena
- **60gr** de queso cremoso (tipo Philadelphia)
- **60gr** de leche
- **1** huevo
- **50gr** de agua
- **100gr** de copos de maíz

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **11 g** |
| Grasas | **5,8 g** |
| Hidratos | **17 g** |
| Fibra | **0,8 g** |

## Elaboración

1. Ponemos en un bol la pechuga picada, la sal y el ajo y mezclamos
2. Añadimos la harina de avena, el queso, la leche y mezclamos nuevamente
3. Hacemos bolas grandes y luego las aplastamos con cuidado para hacer las hamburguesas
4. En un bol batimos el huevo con el agua y pasamos cada una de las hamburguesas por el huevo y los copos de maíz
5. Precalentamos el horno a 180 grados, las ponemos sobre papel de hornear 10-12 min. por cada lado y listo

Hecho con CookNest

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