Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lagrimitas de pollo

2 raciones · 419 kcal

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo hecha tiritas
- 1 huevo
- Pan rallado
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo
- Pimentón dulce
- Sal
- Pimienta
- El zumo de medio limón
- Aceite de oliva virgen extra o aceite de girasol para freír

POR RACIÓN

Proteínas	30 g
Grasas	22 g
Hidratos	25 g
Fibra	2,4 g

Elaboración

1. En un bol poner las tiras de pollo, la sal, la pimienta, el ajo, el perejil, el pimentón y el zumo de limón, y remover todo muy bien para que se integren las especias
2. Dejar reposar en la nevera unas 4 horas
3. Sacar el pollo de la nevera, añadir un huevo batido, remover y pasar las tiras de pollo por el pan rallado
4. Poner abundante aceite a freír y hacer las lagrimitas de pollo
5. Servir y disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya