Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Nuggets de pollo caseros

4 raciones · 472 kcal

Ingredientes

- **300 g** de pechuga de pollo picada
- **¼ cdta.** de sal
- **¾ cdta.** de ajo en polvo
- **3 rebanadas** de pan de molde sin corteza, en trozos
- **90 g** de queso crema
- **90 g** de leche
- **1** huevo
- Panko o pan rallado
- Aceite para freír

POR RACIÓN

Proteínas	**25 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**30 g**
Fibra	**1,8 g**

Elaboración

PREPARAMOS LA MEZCLA

1. Pon el pollo picado en un bol junto con la sal y el ajo en polvo. Mezcla bien.

AQUÍ ESTÁ EL SECRETO

2. Añade el pan de molde, el queso crema y la leche. Mezcla hasta conseguir una masa suave y cremosa.

DAMOS FORMA A LOS NUGGETS

3. Mójate ligeramente las manos, forma pequeñas bolitas y aplástalas con cuidado hasta conseguir la forma de nugget.

EL TOQUE CRUJIENTE

4. Pasa cada nugget por huevo batido y después por panko o pan rallado. Presiona ligeramente para que quede bien cubierto.

A FREÍR

5. Fríelos en abundante aceite caliente hasta que estén doraditos y súper crujientes.

ÚLTIMO PASO

6. Déjalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

RECOMENDACIONES

Haz más cantidad y congélalos ya formados y empanados. Así tendrás nuggets caseros listos para freír cuando te apetezcan.

Hecho con CookNest