Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pollo crujiente estilo Kentucky

20min · 2 raciones · 425 kcal

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- Harina
- Panko o pan rallado
- Corn flakes (copos de maíz)
- Huevo
- Especias (comino, pimentón dulce y/o picante, cebolla y ajo en polvo)

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	6,3 g
Hidratos	57 g
Fibra	3,1 g

Elaboración

1. Corta la pechuga en tiras de 2 dedos de grosor
2. Mezcla la harina y el huevo con las especias
3. Pasa el pollo por: harina -> huevo -> panko y corn flakes
4. Hazlas en la airfryer unos 20 minutos y dale la vuelta a la mitad del tiempo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition