Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa fit estilo KFC

1 ración 637 kcal

Ingredientes

POLLO

- 1 contramuslo de pollo deshuesado
- 1 huevo
- Cereales corn flake sin azúcar
- Mix de especias: ajo, pimentón, orégano, comino y tomillo
- 1 loncha de queso

SALSA BURGER

- Yogur natural (mejor si es griego)
- Ketchup
- Mostaza
- Pimentón
- Ajo en polvo
- Vinagre de manzana
- Pepinillo

MONTAJE

- Tomate en rodaja
- Lechuga crujiente

Elaboración

POLLO

1. Machacar los cereales corn flake sin azúcar y mezclarlos con el mix de especias
2. Batir un huevo y mezclarlo con las mismas especias
3. Llevar el contramuslo deshuesado al microondas 1 minuto
4. Rebozar el pollo primero por el huevo y después por los cereales
5. Cocinar en la airfryer a 180º hasta que quede bien crujiente
6. Cuando el pollo esté hecho, añadir una loncha de queso y gratinar

SALSA BURGER

7. Mezclar el yogur natural con ketchup, mostaza, pimentón, ajo en polvo y un poco de vinagre de manzana

MONTAJE

8. Poner de base la salsa casera estilo Big Mac
9. Añadir el tomate en rodaja
10. Colocar el pollo crujiente

11 Añadir lechuga crujiente y más salsa

RECOMENDACIONES

Si el yogur es griego, mejor. Si le echáis pepinillo queda perfecto.

POR RACIÓN	41 g Proteínas	35 g Grasas	39 g Hidratos	2,8 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition