Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




PLATOS PRINCIPALES

# Pollo estilo KFC

15min  2 raciones

## Ingredientes

- Un plato de cereales de maíz sin azúcar
- Ajo en polvo
- Un poco de comino
- Pimentón dulce o picante
- Sal
- dos huevos
- Una pechuga de pollo

## Elaboración

1. Machacar los cereales con las manos
2. Añadir ajo en polvo, un poco de comino, pimentón dulce o picante y sal a los cereales
3. Batir los dos huevos en un bol
4. Cortar la pechuga de pollo en tiras
5. Pasar las tiras primero por el huevo y luego por los cereales
6. Repetir este proceso una vez más
7. Colocar todas las tiras en un papel de horno
8. Hornear a 180° unos 15 minutos, mirando hasta que quede crujiente

RECOMENDACIONES

Si tienes una buena airfryer también se puede hacer ahí.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition