MURIALIDADES



PLATOS PRINCIPALES

Tiras de pollo en airfryer

2 raciones · 285 kcal

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- Leche
- Pan rallado
- Sal
- Pimentón
- Otras especias al gusto
- Aceite

POR RACIÓN

Proteínas	27 g
Grasas	10 g
Hidratos	20 g
Fibra	1,8 g

Elaboración

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras
2. Pasar cada tira por leche, pudiendo dejarlas un rato sumergidas para que se empapen bien
3. Pasar cada tira por pan rallado con especias
4. Colocar las tiras en la airfryer rociándolas con un poco de aceite

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MURIALIDADES
cooknest.app/@murialidades · Instagram @murialidades