



Tiras de Pollo Rebozadas con Almendras

4 Porciones • 1 Porción = 1 a 2 Tiras de Pollo

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras crudas o harina de almendras
- 1 cucharadita de mezcla de especias italianas deshidratadas
- ¼ cucharadita de paprika molida
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 claras de huevo grandes
- Sal y pimienta a gusto
- 1 libra de bastoncitos de pollo
- Aceite de oliva extravirgen
- Gajos de limón

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra una placa para horno con papel vegetal o una plancha de silicona antiadherente. Deje a un lado.
2. Combine las almendras, la mezcla de especias y la paprika en una procesadora con la hoja de metal. Procese la mezcla hasta lograr una consistencia de migajas de pan. Tenga cuidado de no moler las almendras hasta que se forme una pasta.
3. Combine la mezcla de almendras con el queso en un recipiente grande con poca profundidad, y revuelva la mezcla por completo. Condimente con sal y pimienta, a gusto.
4. Coloque las claras de huevo en otro recipiente grande con poca profundidad y bata hasta obtener una consistencia muy ligera y espumosa.
5. Moje los trozos de pollo en las claras de huevo y reboce con la mezcla de almendras; tenga cuidado de cubrir todos los lados. Coloque el pollo rebozado sobre la placa para horno preparada.
6. Una vez rebozado todo el pollo, coloque unas gotas de aceite de oliva sobre cada trozo, si así lo desea.
7. Transfiera al horno precalentado y hornee hasta que el pollo esté dorado y bien cocido, alrededor de 15 minutos.
8. Quite del horno y sirva con gajos de limón.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size 1-2 chicken strips	
Amount per serving	
Calories	350
% Daily Value*	
Total Fat 25g	27%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes Og Added Sugars	0%
Protein 36g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 147mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 45mg	0%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families