



TM

www.chefsa.org

TIRITAS DE POLLO "EMPANIZADAS" CON ALMENDRAS

4 Porciones • 1 Porción = 3-4 tiritas de pollo

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras crudas o harina de almendra
- 1/4 cucharadita de paprika, sal y pimienta molida
- 1 libra de tiritas de pollo
- 1 cucharadita de mezcla de hierba italiana seca
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 claras de huevo
- Varios gajitos de limón
- Aceite de oliva extra virgen (opcional para rociar)

INFORMACION NUTRICIONAL
tamaño de la porción = 3 a 4 tiritas de pollo (168g); Raciones por envase = 4; Calorías 110; Grasa total 21g (32%); Grasa saturada 4g (20%); Colesterol 75mg (25%); Sodio 260mg (11%); Carbohidratos totales 8g (3%); Fibra dietética 3g (12%); Azúcares 1g; proteína 36g.

PREPARACION

1. Precaliente el horno a 375 grados Fahrenheit. Forre una hoja de hornear con papel de pergamino o un forro de silicona antiadherente. Hágala a un lado.
2. Combine las almendras, la mezcla de hierbas y la paprika en el tazón de un procesador de alimentos con navajas metálicas. Procese esta mezcla, utilizando el encendido y apagado rápido e intermitente, hasta que se alcance la consistencia de migas de pan. Ponga cuidado, ya que no quisiera que las nueces se conviertan en pasta.
3. Combine dicha mezcla en un contenedor grande y poco profundo junto con el queso, revolviéndolos para mezclarlos completamente. Sazone con sal y pimienta a gusto.
4. Coloque las claras de huevo en otro tazón grande y poco profundo y bata hasta que quede ligero y espumoso.
5. Trabajando con una pieza a la vez, sumerja los trozos de pollo en la clara del huevo y luego en la mezcla de nueces, teniendo cuidado de cubrir uniformemente todos los lados. Coloque el pollo cubierto en la bandeja para hornear preparada.
6. Cuando todo el pollo haya sido cubierto, salpique cada pieza ligeramente con aceite de oliva, si así lo desea. Traslade todo al horno precalentado y hornéelo hasta que se doren y cocinen bien, mas o menos unos 15 minutos.
7. Remuévalo del horno y sírvalo con los gajos de limón.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



@CHEFSanAntonio

¡Únete al movimiento!