

Pechuga de pollo crujiente con guarnición

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Pechuga de pollo	125 g.
Copos de avena o maíz sin azúcar	20 g.
Huevo (1 unidad)	50 g
Leche	40 ml.
Ajo	5 g.
Perejil	
Pimienta negra	.
Sal	
<u>Guarnición:</u>	
Calabacín	40 g.
Espárragos	30 g.
Tomate cherry	30 g.
Aceite de oliva virgen extra	7 ml.



Elaboración:

- 1 Precalentar el horno a 200 grados.
- 2 Cortar la pechuga de pollo en taquitos, poner en un bol con ajos cortados a láminas perejil picado, y un poco de leche, cuanto más tiempo esté mejor, si puede ser, hacer la noche anterior y reservar en refrigeración.
- 3 Triturar copos de maíz o de avena sin azúcar. Batir un huevo y sazonar con sal y pimienta
- 4 Rebozar la pechuga en huevo y en los copos triturados, hornear en una bandeja con papel de horno durante 20 minutos a 200°C. Dar la vuelta a las pechugas a los 10 min aproximadamente.
- 5 A la misma vez, introducir en otra bandeja con papel al horno calabacín y los espárragos con un poco de aceite de oliva y sal, y hornear durante 20 minutos aproximadamente.
- 6 Servir la pechuga crujiente con las verduras asadas y si se desea añadir tomates cherry.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Gluten, huevo, leche.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	290.5
Kcalorias	124.28	361.04
Kjulios	519.49	1509.13
Colesterol (mg)	59.25	172.14
Fibra (g)	0.98	2.84
Proteinas (g)	11.81	34.3
Glúcidos (g)	7.14	20.75
Grasas (g)	5.59	16.23
A. G. Mono. (g)	2.02	5.88
A. G. Poli. (g)	0.96	2.78
A. G. Satur. (g)	1.23	3.56
Vitamina A (µg)	31.54	91.62
Vitamina B1 (mg)	0.13	0.36
Vitamina B2 (mg)	0.12	0.34
Vitamina B6 (mg)	0.28	0.82
Vitamina B12 (µg)	4.89	14.2
Vitamina C (mg)	6.66	19.34
Vitamina D (µg)	0.13	0.36
Vitamina E (mg)	0.79	2.29
Niacina (mg)	4.43	12.87
Ácido Fólico (µg)	26.49	76.95
Sodio (mg)	12.12	35.22
Potasio (mg)	153.75	446.65
Calcio (mg)	32.59	94.66
Fósforo (mg)	63.8	185.35
Magnesio (mg)	27.64	80.31
Hierro (mg)	1.66	4.83
Cinc (mg)	1.23	3.57
Yodo (µg)	4.77	13.86

Aportaciones nutricionales destacables:

Alto valor proteico con bajo contenido en grasa, vitaminas del grupo B (Niacina, B6, B12), y minerales como el potasio y fósforo.