



Nuggets de

POLLO CON BROCCOLI

Ingredientes

- 120 g de pechuga de pollo cruda (picada o molida)
 - ½ taza de brócoli cocido y bien picado
 - 2 cucharadas de queso rallado
 - 1 huevo pequeño (batido)
 - Miga de pan
- ¼ taza de cereales de maíz triturados (para empanizar)
 - ¼ cucharadita de ajo en polvo
 - Sal y pimienta al gusto
 - Aceite Aureola® para cocinar

Paso a paso

Paso 1:

En un bowl mezcla: el pollo picado, brócoli picado, queso, ajo en polvo, un poquito de sal y pimienta. Agrega el huevo batido y mezcla hasta formar una masa compacta. Agrega miga de pan (lo necesario para formar los nuggets).

Paso 2:

Toma porciones pequeñas y forma bolitas o nuggets aplanados, según prefieras.

Paso 3:

Pasa cada nugget por el resto del huevo batido y luego por los cereales triturados para lograr una textura más crujiente.

Paso 4:

Calienta un sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite Aureola®, coloca los nuggets y cocínalos 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén dorados y bien cocidos por dentro.

Paso 5:

Dejar enfriar y en reposo durante 5 minutos para que se mantengan firmes y no se humedezcan en la lonchera.

Tip práctico



Sirve los nuggets con bastones de zanahoria y pepino, que combinan perfecto y hacen la lonchera más fresca y equilibrada.





Contiene
Vitamina E



Sin grasas trans
ni colesterol



**Omega
3&6**



Aceite 100%
Vegetal

Prepara su
lonchera
CON SABOR

Aceite Vegetal
Aureola
El ángel que cuida tu salud



Aceite Aureola