



Pollo rebozado con chips

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 475g de filete de pollo
- 100g de chips de patatas
- 180g de ensalada de pimiento
- aceite de oliva para freír y aliñar
- 1 huevo
- 200g de lechuga
- 1 cucharada de mostaza

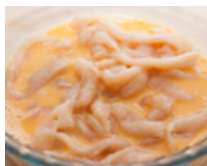


Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, mostaza y sal.

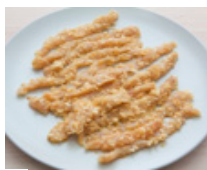
Información nutricional per ración

Energía	587,5 Kcal
Hidratos de Carbono	15,9 g
de los cuales azúcares	3,7 g
Proteínas	26,4 g
Grasas	46,4 g
de las cuales saturadas	8,2 g
de las cuales monoinsaturadas	27,7 g
de las cuales poliinsaturadas	7,8 g
Fibra dietética	2,6 g



Elaboración

- Cortar los filetes de pechuga de pollo a tiras.
- Batir el huevo en un plato hondo o en un bol. Poner las tiras de pollo en el huevo.
- Desmenuzar las chips.
- Rebozar las tiras de pollo con las chips.
- Freír en aceite de oliva bien caliente.
- Hacer una ensalada mezclando la lechuga y el pimiento.
- Mezclar una cucharada de mostaza con cuatro cucharadas de aceite de oliva. Aliñar con esta vinagreta y servir.



Características nutricionales:

Éste es un plato con un alto contenido calórico, aunque, si hacemos una buena fritura, reduciremos parte de este aporte que proviene de la grasa. El aceite debe de estar bien caliente y tiene que cubrir bien el alimento.



Nuestro consejo:

Para hacer frituras utiliza aceite de oliva o aceites que contengan un alto contenido en oleico, un ácido graso monoinsaturado que aguanta las altas temperaturas que se forman al freír.

