

Pechuga Empanada

PECHUGA EMPANADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pechuga (filetes)	60 gr.
Leche	30 ml.
Pan rallado	20 gr.
Huevo	10 gr.
Harina	10 gr.
Sal	0,2 gr.
Ajo	2 gr.
Perejil	0,5 gr.
Aceite de oliva	5 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cortamos los filetes finos y los ponemos en leche aliñada con sal, ajo y perejil picado. (Durante un par de horas o más)
- 3.- Pasado este tiempo escurrimos la leche no absorbida y empanamos los filetes pasándolos por harina, huevo batido y por último pan rallado.
- 4.- Freímos en aceite de oliva hasta que los filetes estén hechos y de color dorado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
236	13	52	1	29

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

