

Tiras de Pollo Empanizados de Almendras

4 porciones • 1 porción = 2 tiras de pollo

Consejos sobre el Pimentón



Como Almacenar

El pimentón se debe guardar en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro.



Como Usar

Agrega un sabor ahumado a los platos; Se puede utilizar en salsas, arroces y sopas.



Beneficios para la Salud

Promueve la salud digestiva, la salud del corazón y la visión.

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras crudas o harina de almendras
- 1 cucharadita de mezcla de hierbas italianas secas
- ¼ cucharadita de pimentón molido
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 claras de huevo grandes
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 libra de filetes de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 4 rodajas de limón

INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 375°F. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino o una capa antiadherente. Dejar de lado.
- Combine las almendras, la mezcla de hierbas y el pimentón en un procesador de alimentos. Pulse la mezcla hasta que alcance una consistencia de pan rallado. Mire con atención; No querrás moler las nueces hasta formar una pasta.
- Combine la mezcla de nueces con el queso en un tazón grande y poco profundo, revolviendo para mezclar completamente. Sazone con sal y pimienta al gusto.
- Coloque las claras en otro tazón grande y poco profundo y bata hasta que estén muy ligeras y espumosas.
- Sumerja los trozos de pollo en la clara de huevo y enrolle en la mezcla de nueces. Asegúrese de que todos los lados estén cubiertos uniformemente. Coloque el pollo rebozado en la bandeja para hornear preparada.
- Cuando todos los trozos de pollo estén cubiertos, rocíe ligeramente aceite de oliva sobre cada trozo (si lo desea).
- Transfiera al horno precalentado y hornee hasta que esté dorado y bien cocido, aproximadamente 15 minutos.
- Retirar del horno y servir con rodajas de limón.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1-2 chicken strips	
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 730mg	32%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 19g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 101mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 257mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program