

Pollo con Corteza de Plátano Crujiente

Tiempo total	Porciones
30 minutos	4

Ingredientes

- 1 bolsa (5 oz) de platanitos fritos
- ¾ cucharadita de ajo en polvo
- ¾ cucharadita de cebolla en polvo
- ¾ cucharadita de paprika ahumada
- 2 cucharaditas de sal kosher, divididas
- 1 huevo grande (o ¼ taza de sustituto de huevo)
- 1 ½ lb de filetes de pechuga de pollo
- Papel de plástico
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Pasos

1. Tritura los platanitos fritos. Colócalos en un plato llano y mezcla con el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la paprika y 1 ½ cucharaditas de sal. Bate los huevos con la ½ cucharadita de sal restante y colócalos en otro plato llano.
2. Corta el pollo por la mitad y colócalo entre 2 láminas de papel de plástico (lávate las manos). Aplánalo con un martillo de cocina hasta que cada pieza obtenga un grosor de alrededor de ¾ de pulgada. Sumerge el pollo en el huevo (dejando escurrir el exceso). Cubre el pollo con la mezcla de platanitos, presionando con los dedos para que se adhiera (lávate las manos).
3. Calienta la mantequilla y el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio, de 2 a 3 minutos, hasta que la mantequilla se derrita. Añade el pollo al sartén (en tandas, si es necesario); cocina de 3 a 4 minutos, por cada lado, hasta que la cubierta se dore y el pollo alcance 165°F. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 500, Grasa Total 30g, Grasas Saturadas 16g, Grasas Trans 0g, Colesterol 160mg, Sodio 1060mg, Carbohidratos 22g, Fibra 3g, Azúcar Total 0g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 37g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 10%, Potasio 10%