



Datos Nutricionales

Por porción:

316 **Calorías**
12.2 g **de grasa**
2.4 g **de grasa saturada**
87.7 mg **de colesterol**
109.8 mg **de sodio**
13 g **de carbohidratos**
2.2 g **de fibra**
37.7 g **de proteína**

Pollo frito estilo sur

Rinde: 3 porciones

Ingredientes

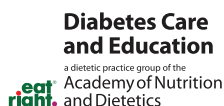
- 1 filete de pechuga de pollo entero grande (dividida al medio estilo mariposa)
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de romero fresco, finamente picado
- 2 cucharaditas de estragón fresco, finamente picado
- 2 cucharaditas de orégano fresco, finamente picado
- 2 cucharadas de aceite de maní
- 1 clara de huevo
- 6 cucharadas de cebolla verde larga, en rodajas finas

Direcciones

Corte la pechuga de pollo en 3 porciones. Coloque la harina y las hierbas en una bolsa de plástico. Bata la clara de huevo hasta que quede espumosa y cubra los trozos de pollo. Coloque las piezas de pollo en una bolsa para cubrir las con la mezcla de harina. Caliente 2 cucharadas de aceite de maní en una sartén "que no pegue".

Coloque los pedazos de pollo polvoreados en la sartén caliente y cocínelos de 5 a 7 minutos hasta que estén listos, volteándolos una vez.

Vierta el chile en tazones para servir; cubra cada porción con 1 cucharada de queso y 1 cucharada de rodajas finas de la cebolla verde larga.



Receta revisada por Diabetes Care and Education, un grupo de prácticas dietéticas de la academia de nutrición y dietética.

Visite espanol.cornerstones4care.com para obtener más información y recetas adecuadas para personas con diabetes.

Encontrará recursos, herramientas e información con sus necesidades en mente, ya esté buscando recetas saludables fáciles de preparar y deliciosas, formas divertidas de mantenerse activo o consejos sobre cómo desarrollar hábitos saludables.