

Pechuga de Pollo Frita



Sirve:

4 - 8 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

4 pechugas de pollo

Preparación :

1. Precaliente la sartén eléctrica a 180°C/350°F.
2. Coloca la pechuga de pollo en la sartén. Al principio quedará pegada.
3. Tapa la sartén, dejando la tapa entornada. Esto permitirá que fluya aire a través de la sartén dejando así el pollo frito y crujiente (a diferencia del método de horno).
4. Cuando el pollo se suelte de la sartén, aproximadamente unos 7 - 10 minutos (el tiempo exacto depende del tamaño de la pechuga de pollo), voltea y deja cocinar otros 7 - 10 minutos.

Consejos:

- Un gran beneficio de cocinar con Saladmaster es que no existe la necesidad de usar aceite (y el aceite, de cualquier tipo, es 100% grasa).
- Las pechugas de pollo también pueden ser fritas en la Sartén Eléctrica de 25,4 cm (10 pulg.).

Información nutricional por ración

Calorías:	94
Grasa Total:	1g
Grasa	0g
Saturada:	
Colesterol:	49mg
Sodio:	55mg
Carbohidratos:	0g
Fibra	0g
Dietética:	
Azúcar:	0g
Proteína:	20g