Milanesa de pollo

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

1 porciones | 20 min cocción | 20 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **100 g** pechugas
- ✔ **1 cda** perejil *(picado)*
- ✔ **1/4 unidad** huevo batido
- ✔ **1 cda** pan rallado
- ✔ **1 cda** salvado de avena

Preparación

1. Filetear la pechuga en 2 capas y pasarla por huevo y perejil y luego por pan rallado.
2. Cocinar en el horno con rocio vegetal, dejándola unos minutos de cada lado para que no se seque 4.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038