



FORMITAS DE POLLO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 350 g de pollo troceado
- caldo de verduras en polvo apto para celíacos
- 20 g de pan rallado apto para celíacos
- 2 unidades de huevos
- 5 g de nuez moscada
- sal
- pimienta
- Salsa bechamel:
- 500 ml de leche de vaca desnatada
- 50 g de mantequilla
- 50 g de fécula de maíz

LA PREPARACIÓN

- Haz una salsa bechamel espesa con la mantequilla, la fécula de maíz y la leche.
- Hierve u hornea el pollo. Deja enfriar y procesa en pequeños pedazos. Mezcla la salsa bechamel con el pollo. Agrega el caldo en polvo, sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Une con las manos hasta formar una masa suave y homogénea.
- Estira con un palote y haz una preparación de 1.5 cm de espesor. Corta con formas a elección y reserva. Bate el huevo para romper el ligue. Pasa las formas de pollo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.2 g	Grasas 19.5 g
Kcal 337	Proteínas 20 g

por el huevo y después por el pan rallado. Reserva.

- Cocina al horno. Distribuye sobre una asadera, previamente cubierta con papel de horno, y cocina 5 min de cada lado.