COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Alitas de pollo crujientes y saludables

Receta para 6 alitas de pollo

Preparación: 10 min
Total: 30 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 6 alitas Alitas de pollo
- [ ] 2 cdas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 50 gramos Cereales de trigo sin azúcar
- [ ] 2 cdtas Ajo en polvo
- [ ] 2 cdtas Orégano
- [ ] 2 cdtas Pimentón dulce
- [ ] 2 cdtas Pimentón picante
- [ ] 2 cdtas Cebolla en polvo
- [ ] 1 cdta Sal

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, preparamos la mezcla de especias con el AOVE y los cereales de maíz sin azúcar. Trituramos los cereales de maíz sin azúcar bastante pequeñitos.

2. Ponemos las especias en un bol ancho (orégano, pimentón dulce y picante, cebolla en polvo, ajo en polvo y sal). Añadimos 2 cdas de AOVE. Y mezclamos muy bien.

3. Rebozamos las alitas de pollo en la mezcla de especias, cereales triturados y aceite de oliva virgen extra.

4. Llevamos las alitas al frigorífico y, mientras, precalentamos la freidora de aire a 200 grados durante 5 minutos o el horno a 200 grados con calor arriba y abajo. Después, ponemos las alitas, ponemos un poco de AOVE con un spray y programamos 12-15 minutos a 180 grados.

5. Ya podemos sacar las alitas de la freidora o del horno y, ¡a disfrutar!