



- **Bocaditos crujientes de pollo al horno con copos de maíz**

- **Ingredientes (para 4 personas):**

- • 500 g de pechuga de pollo en dados
- • 125 g de yogur natural desnatado
- • 1 cucharadita de ajo en polvo
- • 1 cucharadita de pimentón dulce o picante
- • 60 g de copos de maíz sin azúcar (tipo Corn Flakes) triturados
- • Sal y pimienta al gusto

- **Preparación:**

- 1. Mezcla el yogur con las especias, la sal y la pimienta.
- 2. Marina los dados de pollo en esta mezcla durante al menos 30 minutos.
- 3. Tritura los copos de maíz hasta que queden como pan rallado grueso.
- 4. Reboza el pollo en los copos de maíz.
- 5. Coloca sobre una bandeja con papel de horno y hornea a 200 °C durante 20-25 minutos hasta que estén dorados.
- 6. También puedes hacerlos en freidora de aire en 12-15 min a 200 °C.

- **Información nutricional aproximada (por ración):**

- • Calorías: 220 kcal
- • Proteínas: 28 g
- • Grasas: 5 g
- • Carbohidratos: 12 g