Nuggets de Pollo y Camote

Sopas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	2	270g

INGREDIENTES

- • 350g de pollo picado (crudo)
- • 150g de camote (batata, camote..)
- • 40g de almendra molida
- • 1 cucharadita de cúrcuma
- • 1/2 cucharadita de orégano
- • 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- • 1/2 cucharadita de sal marina
- • Una pizca de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

1. Preparar el camote: Lavar la batata, pincharla con un tenedor y ponerla en el microondas unos 5-8 minutos. Cuando esté blandita, pelarla y chafarla hasta obtener un puré suave y homogéneo.

2. Preparar la mezcla base: Mezclar el pollo picado crudo con el puré de camote. Salpimentar y amasar bien con las manos hasta que quede una mezcla homogénea y compacta.

3. Añadir especias y almendra: En un cuenco mezclar la almendra molida con todas las especias (cúrcuma, orégano, pimentón dulce, sal marina y pimienta negra). Remover bien y añadir esta mezcla al pollo con camote.

4. Formar los nuggets: Con las manos húmedas, formar pequeñas bolitas o nuggets del tamaño deseado. Colocar las bolitas sobre papel de vegetal o una base antiadherente para evitar que se peguen.

5. Hornear: Precalentar el horno a 170°C. Colocar los nuggets en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornear durante 15-20 minutos hasta que estén dorados y completamente cocidos por dentro.

6. Servir: Dejar enfriar unos minutos antes de servir. Perfectos como plato principal acompañados de ensalada o como snack saludable para niños.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Ensalada verde fresca
• Puré de verduras variadas
• Arroz integral al vapor
• Verduras asadas al horno
• Salsa de yogur con hierbas
• Guacamole casero

Sugerencias de Uso:
• Plato principal nutritivo para niños
• Cena ligera pero satisfactoria
• Lunch box para el colegio
• Snack saludable entre comidas
• Comida familiar los fines de semana
• Alternativa saludable a nuggets comerciales

Variaciones:
• Con pavo en lugar de pollo
• Nuggets vegetarianos con lentejas
• Versión picante con cayena
• Con harina de avena en lugar de almendra
• Nuggets de pescado y camote
• Con especias diferentes (comino, paprika)

Beneficios Nutricionales:
• Excelente fuente de proteínas (90% VD)
• Rica en vitamina A para la vista (32% VD)
• Vitamina E antioxidante (41% VD)
• Magnesio para función muscular (20% VD)
• Fibra para digestión saludable (15% VD)
• Sin fritura, mucho más saludable

Propiedades del Camote:
• Rico en betacarotenos (vitamina A)
• Carbohidratos complejos de absorción lenta
• Fibra soluble para digestión
• Potasio para función cardíaca
• Antioxidantes naturales
• Sabor dulce natural que gusta a los niños

Tips de Preparación:
• Cocer bien el camote para fácil machacado
• Mezclar con manos húmedas para no pegarse
• Formar nuggets de tamaño uniforme
• No sobrecargar la bandeja del horno
• Verificar cocción con termómetro (74°C interno)
• Dejar reposar antes de servir

Conservación:
• Se mantienen 3-4 días en refrigerador
• Perfectos para meal prep semanal
• Se pueden congelar hasta 2 meses
• Recalentar en horno para mantener textura
• Ideal para preparar en lotes grandes

Técnica del Chef:
• Camote bien cocido para textura cremosa
• Almendra molida aporta proteína y textura
• Cúrcuma da color dorado natural
• Hornear a temperatura moderada para cocción pareja
• Papel vegetal evita que se peguen

Para Niños:
• Forma divertida de comer pollo y verduras
• Sabor dulce del camote que les encanta
• Fáciles de comer con las manos
• Mucho más nutritivos que nuggets comerciales
• Perfectos para loncheras escolares
• Se pueden hacer en formas divertidas

Versión Sin Gluten:
• Naturalmente libre de gluten
• Almendra molida en lugar de pan rallado
• Perfecta para celíacos
• Mantiene excelente textura
• Rica en proteínas y nutrientes

Secreto del Éxito:
• La clave está en el puré de camote cremoso
• Mezcla bien integrada antes de formar
• Tamaño uniforme para cocción pareja
• Temperatura correcta del horno
• Tiempo exacto de horneado

Maridajes:
• Ensaladas frescas y coloridas
• Verduras al vapor o asadas
• Arroz integral o quinoa
• Purés de verduras variadas
• Salsas caseras saludables

Versión Gourmet:
• Con almendras tostadas molidas
• Especias premium como cúrcuma fresca
• Camote morado para color único
• Hierbas frescas picadas

• Acompañar con chutney de mango

Beneficios vs Nuggets Comerciales:
• Sin conservantes ni aditivos
• Proteína de calidad superior
• Verduras reales incorporadas
• Sin aceites trans ni frituras
• Control total de ingredientes
• Mucho más nutritivos

Conclusión:
Estos nuggets de pollo y camote son la alternativa perfecta a los nuggets comerciales procesados. La combinación de proteína de alta calidad del pollo con los nutrientes del camote crea un plato completo y equilibrado. Son especialmente ideales para niños, ya que el sabor dulce del camote hace que coman verduras sin darse cuenta. La almendra molida aporta textura crujiente y grasas saludables, mientras que las especias como la cúrcuma añaden propiedades antiinflamatorias. Una receta que demuestra que la comida saludable puede ser deliciosa y divertida.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde