



Куриные наггетсы

Crunchy Chicken Nuggets



Oregon State
University

Ингредиенты

1 фунт **куриных грудок** без костей и кожи, нарезанных кубиками размером 1 дюйм.

½ чашки **соуса барбекю**

3 чашки **зерновых хлопьев**

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 375 градусов.
3. Добавьте курицу и соус барбекю в большую миску.
4. Насыпьте зерновые хлопья в большой полиэтиленовый пакет и измельчите. Поместите кусочки курицы в пакет, закройте и перемешайте.
5. Слегка смажьте противень кулинарным спреем. Разложите курицу на противне.
6. Выпекайте, пока курица не станет хрустящей и золотисто-коричневой, а внутри перестанет быть розовой, примерно 20–25 минут.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

Для соуса смешайте 1/4 чашки майонеза, 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку горчицы.

Мед не рекомендуется детям до 1 года.

Для домашнего соуса барбекю смешайте следующие ингредиенты:

- 1/4 чашки кетчупа
- по 1/4 чайной ложки черного перца, соли, орегано, базилика и тимьяна.
- 1 чайная ложка паприки
- 1 чайная ложка петрушки
- 2 столовые ложки мелко нарезанного желтого лука 1 1/2 столовые ложки коричневого сахара
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 1/2 чайной ложки Вустерширского соуса
- 1/2 чайной ложки измельченного чеснока или щепотку чесночного порошка.

25 наггетсов

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Пищевая ценность

5 порций

Размер порции – 5 наггетсов (108гр)

Калории

на 1 порцию

200

% Суточная норма

Общее количество

жиров 2,5гр 3%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 50мг 17%

Натрий 380мг 17%

Общие Углеводы 24гр 9%

Клетчатка 0гр 0%

Сахар общий 9гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

Белки 20гр

Витамин Д 1мкг 6% Кальций 9мг 0%

Железо 4мг 20% Калий 169мг 4%

Витамин А 168мкг 19% Витамин С 11мг 12%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224