

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
- Especies 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 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>