

Tiempo de preparación:
30 minutos

Porciones:
4 miniwaffles

Ingredientes

125 g de harina de maíz
250 g de queso campesino
30 g de almidón de yuca
1 cucharadita de polvo de hornear
1 huevo
2 cucharadas de margarina
1 cucharada de azúcar
1 pizca de sal

Para el pollo

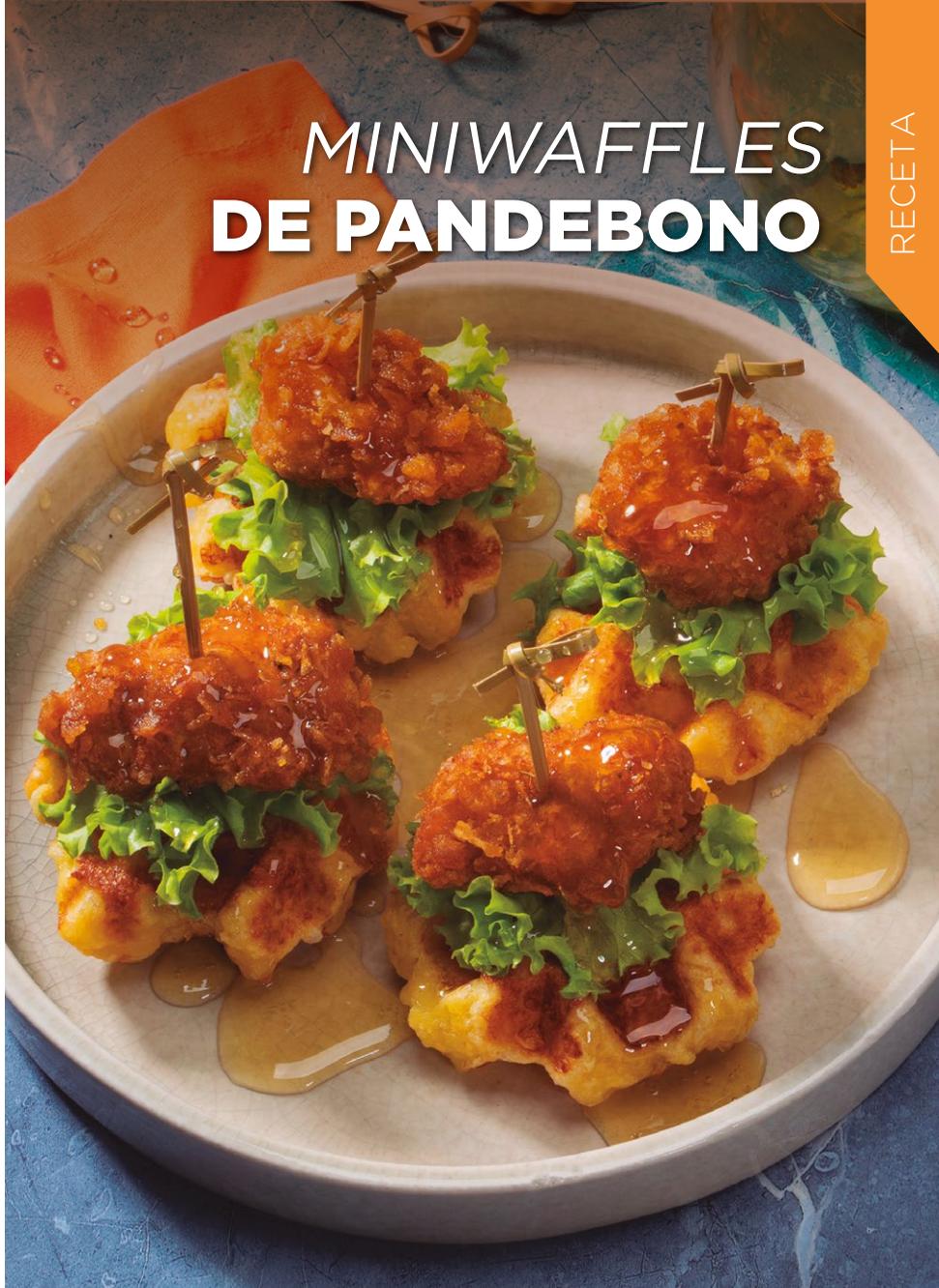
1 pechuga de pollo deshuesada
1 taza de harina de trigo
1 huevo
1 taza de hojuelas de cereal de maíz trituradas
Sal y pimienta al gusto
Miel de abejas para acompañar
Aceite de palma para freír

Preparación

1. Primero prepara la mezcla para los waffles de pandebono:
2. Tritura el queso campesino y mézclalo con el almidón de yuca. Agrega la harina de maíz junto con el polvo de hornear y la pizca de sal, luego añádela a la mezcla del queso. Adiciona la margarina, el azúcar y el huevo a la mezcla anterior, y revuelve bien.
3. Calienta una wafflera y pon pequeñas cantidades de la mezcla (1 cucharadita) para formar los miniwaffles. Deja que se cocinen

MINIWAFFLES DE PANDEBONO

RECETA



Información nutricional

375
Calorías

19 g
Proteína

41 g
Carbohidratos

16 g
Grasa

y retira. Pasa los cubos de pechuga de pollo por harina de trigo, luego por el huevo batido y por las hojuelas de cereal trituradas. Lleva a fritura profunda en aceite de palma bien caliente hasta que doren por fuera y la carne esté blanca por dentro. Retira, ponlos sobre papel absorbente. Arma los miniwaffles poniendo sobre cada uno un trozo de pollo frito y sirve con miel.