



Puedes ver el vídeo en nuestra página web [www.glotonessingluten.com](http://www.glotonessingluten.com), en nuestro canal de youtube o en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=2YLIZa5vvWo>

**Ingredientes:**

2 pechugas de pollo  
Copos de maíz sin gluten  
4 huevos  
50 gr. de harina sin gluten  
Sal  
Pimienta

**2 Raciones**

gloton<sup>es</sup>  
sin gluten



Limpiamos las 2 pechugas y las cortamos primero por la mitad y luego en tiras para que nos queden todas iguales.



Salpimentamos y reservamos.



Trituramos los copos de maíz. Lo ideal es que nos queden distintos tamaños para que la cobertura sea más crujiente. Podemos hacerlo con la trituradora de la batidora o con un mortero que no sea de madera.



Pasamos las tiras de pollo primero por harina sin gluten (retirando el excedente), después por huevo y por último por los copos machacados.



Freímos en aceite muy caliente.



Emplatamos ¡Y listo!

sin gluten