



APPETIZER

Tutitos de Ala de Pollo en Mayonesa de Hierbas



4 porciones



Nivel: Fácil



40 minutos

Ingredientes

- 4 und. de tutitos de alas de pollo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva

Ingredientes mayonesa de hierbas

- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de albahaca fresca
- Pimienta negra molida
- 1 cucharadita de cilantro
- 2 cucharadas de mayonesa light

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	98
Proteínas (g)	9,1
Lípidos (g)	5,8
Colesterol (mg)	26,2
Hidratos de Carbono (g)	1
Sodio (mg)	172,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Limpiar los huesos de los tutitos de ala con la ayuda de un cuchillo y reservar.
- En una lata de horno colocar la cucharada de aceite y las alitas. Condimentar con sal, pimienta y el vino blanco.
- Hornear a fuego alto por unos 10 minutos aproximadamente.
- En una fuente colocar la mayonesa, el jugo de limón, albahaca, cilantro y pimienta. Con la ayuda de una batidora, moler hasta lograr una consistencia homogénea y suave.
- Cubrir cada hueso de los tutitos con papel metálico, para evitar el uso de cubiertos y sea más práctico al consumo.
- Realizar el montaje en pocillos individuales, colocar un poco de mayonesa de hierbas en la base y disponer un tutito de ala sobre ésta.