

# Tiras de pollo paleo al horno con salsa de miel y mostaza



Estas tiras de pollo paleo al horno son una opción práctica cuando apetece algo reconfortante, crujiente y fácil de preparar sin recurrir a la fritura. Quedan doradas por fuera, tiernas por dentro y funcionan muy bien con una salsa sencilla de miel y mostaza.

Van bien para una comida rápida, para cocinar con antelación o para servir como alternativa más ligera a las recetas tradicionales de pollo empanado. Al hacerse al horno, encajan mejor en una rutina más controlada sin perder la textura atractiva que suele buscarse en este tipo de plato.

La salsa de miel y mostaza aporta contraste y hace que la receta se sienta más completa sin volverla pesada.

Por qué funciona esta receta

Esta receta mantiene un proceso simple y aun así da un resultado satisfactorio. Hornear las tiras de pollo facilita la limpieza y hace que la preparación sea más manejable para la cocina del día a día.

También resulta útil para organizar comidas en casa porque las porciones se controlan con facilidad y las tiras pueden acompañarse con verduras, ensalada u otras guarniciones sencillas.

Preparación

Empieza precalentando el horno y preparando una bandeja apta para hornear. Si hace falta, corta el pollo en tiras de tamaño uniforme.

Prepara la mezcla de rebozado y cubre cada tira de manera homogénea para que el exterior se hornee formando una capa ligeramente crujiente. Colócalas con espacio suficiente entre sí para que se cocinen bien y no se humedezcan por el vapor.

Hornéalas hasta que el rebozado esté dorado y el pollo completamente hecho en el interior. Puedes darles la vuelta a mitad de cocción si quieres que se doren de forma más uniforme.

Para la salsa de miel y mostaza, mezcla los ingredientes hasta obtener una textura suave y equilibrada. Ajusta ligeramente si prefieres un punto más dulce o más intenso.

Sirve las tiras calientes con la salsa aparte. También quedan muy bien con una ensalada fresca o con verduras asadas para un plato más completo.

**URL de origen: <https://vitaltrack.net/es/blog/tiras-de-pollo-paleo-al-horno-con-salsa-de-miel-y-mostaza/>**

RECETA SALUDABLE

# TIRAS DE POLLO AL HORNO PALEO

## CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA

Crujientes por fuera, jugosas por dentro y llenas de sabor. Estas tiras de pollo paleo se hornean, no se fríen, y se acompañan con una salsa de miel y mostaza naturalmente dulce y ligeramente ácida. ¡Una comida saludable que toda la familia amarará!



SIN GLUTEN



SIN LÁCTEOS



SIN GRANOS



ALTO EN PROTEÍNA



AL HORNO NO FRITO



APTO PARA TODA LA FAMILIA

### INGREDIENTES

Rinde 4 porciones (aprox. 16 tiras)

#### PARA LAS TIRAS DE POLLO:

- 700 g de pechuga de pollo cortada en tiras
- 2 huevos grandes
- ½ taza de harina de almendra
- ¼ taza de harina de coco
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de cebolla en polvo
- 1 cdta de pimentón dulce
- ½ cdta de sal marina
- ¼ cdta de pimienta negra
- 2 cdas de aceite de oliva o de aguacate

#### PARA LA SALSA DE MIEL Y MOSTAZA:

- ¼ taza de mostaza Dijon
- 3 cdas de miel cruda o de arce
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cdta de ajo en polvo
- Pizca de sal marina

### CÓMO PREPARARLAS

- Precalienta** el horno a 220 °C (425 °F) y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino o usa una rejilla.
- Prepara el empanizado:** En un plato hondo, bate los huevos. En otro plato, mezcla la harina de almendra, la harina de coco, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón, la sal y la pimienta.
- Empaniza el pollo:** Pasa cada tira de pollo primero por el huevo y luego por la mezcla de harinas, presionando suavemente para que se adhiera bien.
- Coloca las tiras en la bandeja preparada, en una sola capa. Rocía o pincela ligeramente con aceite de oliva.
- Hornea durante 18–22 minutos, volteando a la mitad del tiempo, hasta que estén doradas y bien cocidas (temperatura interna de 74 °C / 165 °F).
- Prepara la salsa de miel y mostaza:** En un tazón pequeño, mezcla la mostaza Dijon, la miel, el vinagre de manzana, el aceite de oliva, el ajo en polvo y la sal hasta que esté suave y bien integrada.
- Sirve las tiras de pollo calientes con la salsa de miel y mostaza al lado.
- Decora con perejil fresco si lo deseas ¡y disfruta!

### CONSEJOS Y VARIACIONES

- Para más crujiente, coloca las tiras cocidas bajo el asador (broiler) 1–2 minutos.
- En freidora de aire: Cocina a 200 °C (400 °F) durante 10–12 minutos, volteando a la mitad.
- Para un toque picante: agrega una pizca de cayena o chile en polvo al empanizado.
- Acompaña con ensalada, vegetales asados o batatas al horno.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción aprox.)

	Calorías	320 kcal
	Proteína	30 g
	Grasas saludables	18 g
	Carbohidratos netos	9 g
	Fibra	2 g

\*Los valores son aproximados y pueden variar según los ingredientes utilizados.

### ¿POR QUÉ TE ENCANTARÁ?

- Al horno, no frito: más ligero, igual de crujiente y delicioso.
- Hecho con ingredientes reales y naturales.
- Alto en proteína y perfecto para estilos de vida activos.
- Apto para niños e ideal para preparar con anticipación.



Ingredientes simples. Sabor increíble. Estas tiras de pollo al horno paleo con salsa de miel y mostaza son una opción saludable que toda la familia amarará.



**VITALTRACK**  
AWARENESS • CONTROL • ACTION