



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Crispy Chicken Fingers

TOTAL TIME: 30 minutes

SERVES 2



Ingredients

- 2 skinless chicken breasts Cooked and pulled
- ½ Cup shredded cheddar Cheese
- 2 Large eggs
- 1 tbsp minced parsley (optional)
- Garlic Powder
- Onion Powder
- Salt & Pepper

Direction

1. Drain Chicken from any excess liquid
2. Mix all ingredients
3. Form dough into fingers
4. Preheat oven on 180 degree
5. Place chicken fingers on parchment paper
6. Bake for 20 minutes
7. Enjoy with your favorite sugar free dip



أصابع الدجاج المقرمشة

الوقت الإجمالي: 30 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

- 2 صدور دجاج منزوعة الجلد مطبوخة و منسلة
- 1/2 كوب جبن شيدر مبشور
- 2 بيضة كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- 1/4 ملعقة صغيرة بصل بودرة
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم (اختياري)
- ملح فلفل

طريقة التحضير

1. صفي الدجاج من السوائل الزائدة
2. تخلط جميع المكونات
3. تشكل العجينة على شكل أصابع
4. يسخن الفرن على 180 درجة
5. توضع أصابع الدجاج على ورق زبدة
6. اخبزها لمدة 20 دقيقة
7. إغمسها في الصوص المفضل لديك (خالي من السكر)



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

