



## ปีกไก่ทอด สูตรแม็กกี้ฮัจจ์ค็อก

### วัตถุดิบ

- 40 กรัม ซอสแม็กกี้ฮัจจ์ค็อก ซอสสามเกลอ
- 10 ชิ้น ปีกไก่กลางติดปลายปีก

### วิธีทำ

1. นำปีกไก่มาปรุงรสด้วย ซอสสามเกลอสำเร็จรูปแม็กกี้ หมักต่ออีก 15-30 นาที
2. เมื่อหมักครบเวลาแล้ว ใส่ลงหม้อทอดไร้น้ำมัน ใช้ไฟ 180 องศา เวลา 20-30 นาที

### ข้อมูลทางโภชนาการ

60 นาที

คาร์โบไฮเดรต	0.44 กรัม
พลังงาน	145.5 kcal
ไขมัน	145.5 kcal
โปรตีน	17.54 กรัม

4 ที่