



PANADOS DE FRANGO

Pode também utilizar peru na confeção deste prato

 2 porções

INGREDIENTES

- 200g de bifes de frango
- 1 unidade de limão [93 g]
- 70 gramas ou 2 unidades de clara de ovo de galinha crua
- 100 gramas de corn flakes não açucarados
- Farinha de trigo integral q.b.
- Sal, pimenta e alho em pó q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Marinar os bifes com sumo de limão, alho em pó, pimenta e sal, e deixar repousar.
- 2º Bater as claras levemente.
- 3º Colocar os cereais num saco de plástico e parti-los com ajuda de um rolo de massa ou o fundo de um tacho.
- 4º Preparar três recipientes: farinha, claras e flocos de milho.
- 5º Passar os bifes pelos três recipientes na ordem indicada.
- 6º Colocar os bifes num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- 7º Levar a forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 20 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [224 g]	% DR
ENERGIA	151 kcal	338 kcal	17 %
PROTEÍNA	14 g	32 g	63 %
H. CARBONO	20 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	1040 mg	2328 mg	97 %