Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

NUGGETS DE FRANGO

Inspiração: "A pitada do pai"

10 porções

INGREDIENTES

- 125g de iogurte natural não açucarado ou grego 0% ou 125g de claras de ovo
- Sal q.b.
- 1 chávena de corn flakes 0% ou aveia ou sementes de sésamo
- 1 c. sopa de azeite
- Pimenta preta q.b.
- Oregãos q.b.
- 1 limão
- 250g de bifes de frango cortados em tiras ou cubinhos
- Alho em pó q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 200ºC.
2º Colocar os bifes de frango cortados numa taça, adicionando os restantes ingredientes da marinada - iogurte, oregãos ou salsa e sal - e misturar para combinar.
3º Deixe marinar pelo menos 30 minutos, mas se puder, deixe cerca de 12h.
4º Triture grosseiramente os corn flakes - costumo colocar num saco de zip e partir com ajuda das mãos ou um rolo de cozinha. Não procuramos uma textura de farinha.
5º Depois coloque os cereais numa taça e misture com azeite, sal, pimenta e alho em pó.
6º Passe cada um dos cubos de frango na mistura dos cereais e pressione até obter uma cobertura total. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal.
7º Cozinhe no forno durante 10 a 15min.
8º Sirva regados em sumo de limão.
9º Acompanhe com a minha receita de batatas fritas no forno ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DR
ENERGIA	136 kcal	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	14 g	8 g	15 %
H. CARBONO	15 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	1754 mg	982 mg	41 %