

CROQUETE DE FRANGO

Croquete de frango com batata, 3 ingredientes

 2 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de batata cozida
- 60 gramas de frango Desfiado
- 12 gramas de requeijão light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o frango desfiado com a batata amassada. Adicione o requeijão e misture bem até formar uma massa homogênea. Modele dois croquetes no formato desejado. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos ou na airfryer a 200°C por 12-15 minutos, até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	9 g	12 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	71 mg	43 mg	2 %