

COXINHA DE FRANGO

INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de batata-inglesa cozida (280 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de arroz enriquecida (51 g)
- 3 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 3 gramas de sal, cozinha
- 1 porção de frango desfiado (100 g)
- 20 gramas de creme de leite light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1.Em uma tigela junte o frango desfiado pronto com o creme de ricota. Reserve
- 2º 2.Em uma tigela misture a batata cozida e a farinha de arroz e o sal, misture bem.
- 3º 3.Em seguida modele as coxinhas usando o recheio do frango cremoso
- 4º 4.Empanação: Passe as coxinhas pela farinha panko ou farinha de rosca
- 5º 5.Congele as coxinhas empanadas (sem assar). 6.Do freezer para a air fryer: Leve as coxinhas para a air fryer (borrife azeite sobre elas) por 15 à 20 minutos a 180°C e finalize por mais 5 minutos a 200°C [até dourar].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	376 mg	16 %