



CROQUETE DE FRANGO

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de frango desfiado (200g)
- 40 gramas de creme de ricota  2 colheres de sopa de requeijão light (30 g)
- 1 unidade grande de batata inglesa cozida
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe e batata
- 2º Amasse a batata com auxílio de um garfo
- 3º Em um recipiente misture todos os ingredientes
- 4º Moldar em formato de croquete
- 5º Levar para assar na airfryer por 15 min a 180°, ou assar por 20 minutos no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
Gordura	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	87 mg	91 mg	4 %