

**COXINHA DE FRANGO SAUDÁVEL** 3.1 Unidades médias**INGREDIENTES**

- 200 gramas de frango, peito, cozido, desfiado, temperado
- 80 gramas de batata crua
- 20 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem e molde
- 2º 20m congelador
- 3º Passe no ovo batido
- 4º Empane no flocão de milho
- 5º 15m Airfryer 200°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE MÉDIA (120 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	18 g	22 g	29 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	193 mg	232 mg	10 %