



NUGGETS DE FRANGO NA AIR FRYER

 45 minutos 30 porções

INGREDIENTES

- 1/2Kgs de peito de frango e 1/2 Kg de sobrecoxa de frango
- Mix de temperos: sal, açafrão, chimichurri e alho
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- Farinha de panko para empanar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador coloque o frango em pedaços ou desfiado e adicione o mix de temperos, pode utilizar outros temperos de sua preferência. Após o frango triturado leve ao congelador por 20 minutos antes de modelar.
- 2º Modele a massa em formato de nugget, pequenos cortes, enrole nos ovos batidos e depois passe na farinha de panko até estar totalmente coberto. Deixe no congelador por mais de 3 horas.
- 3º Retire do congelador, leve a air fryer ele congelado, borrife alguma óleo ou azeite [apenas borrifar] e aqueça por 15 minutos a 180 graus [o tempo pode variar conforme seu equipamento, procure abrir a bandeja e verificar o ponto]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [39 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 185 kcal | 72 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 28 g | 11 g | 14 % |
| GORDURA | 5 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 75 mg | 29 mg | 1 % |