



COXINHA DE BATATA DOCE COM FRANGO

Opção para lanches.

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 100 gramas de batata doce cozida ou 1 unidade pequena de batata inglesa cozida (70 g)
- 200 gramas de frango cozido
- 2 colheres de sopa de salsa crua (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes em um processador, até ficar com uma consistência uniforme
- 2º Modelar a massa em forma de coxinha com as mãos molhadas
- 3º Levar ao forno até dourar, por aproximadamente 20 minutos (também pode colocar na Air Fryer).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (80 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 188 kcal | 150 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 8 g | 6 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 18 g | 15 g | 19 % |
| GORDURA | 9 g | 7 g | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 52 mg | 42 mg | 2 % |