



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 %