

COXINHA DE FRANGO

Incrivelmente crocante

🕒 30 minutos

🕒 50 minutos

🍴 8 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cru (70 g)
- 2 colheres de sopa de queijo, "cream cheese", sem gordura [36 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 fatia grande de batata doce crua (90 g)
- 3 col de sopa de farelo de aveia, cru
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 220°C. Misture em uma tigela o peito de frango desfiado, o requeijão e a salsa e reserve. Bata no liquidificador ou processador a batata-doce cozida, o ovo, a farinha de aveia e o sal. Modele as coxinhas e recheie com a mistura de frango. Umedeça levemente cada uma e passe na farinha de linhaça. Arrume as coxinhas em um tabuleiro untado com óleo spray e depois aplique mais um jato sobre elas. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, até ficarem douradas ou na airfry por 15 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (44 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	20 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	656 mg	289 mg	12 %