

## COXINHA DE FRANGO NUTRITIVA

Coxinha de frango deliciosa e nutritiva

 15 minutos 30 minutos 15 porções

### INGREDIENTES

- 500 gramas de frango desfiado
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola cozida [10 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 5 gramas de óregano
- 5 gramas de condimento, paprica
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 30 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura ou 30 gramas de creme de Ricota
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada [30 g]
- 30 gramas de queijo ralado
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem o frango desfiado com a cebola ralada, orégano, páprica, sal, salsinha, azeite e cottage. Reserve. Misture em um prato a farinha de linhaça e o queijo ralado. Forme trouxinhas com o frango e empane na misturinha da farinha de linhaça e queijo ralado. Unte um tabuleiro, disponha as coxinhas e asse em forno a 200 graus por 15 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (42 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 180 kcal  | 75 kcal           | 4 %   |
| CARBOIDRATOS       | 6 g       | 3 g               | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 21 g      | 9 g               | 12 %  |
| GORDURA            | 8 g       | 3 g               | 6 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g               | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 1 g               | 5 %   |
| SÓDIO              | 164 mg    | 68 mg             | 3 %   |