

**NUGGET DE FRANGO FIT**

nugget saudável

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica [1 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de água
- queijo, parmesão, ralado a gosto
- farinha de linhaça dourada
- azeite de oliva

MÉTODO DE PREPARO

- 1º limpe o frango e corte em cubos. coloque o frango no processador ou se for utilizar o liquidificador, utilize o "modo pulsar".
- 2º adicione o alho, o sal, a pimenta e a paprica. Adicione algumas gotas de azeite para ajudar a dar o ponto.
- 3º adicione algumas gotas de
- 4º pegue pequenas porções e molde como preferir.
- 5º misture o queijo com a farinha de linhaça, e separadamente bata o ovo com a água.
- 6º empane o nugget passando na farinha, no ovo e na farinha novamente
- 7º leve para assar a 200 graus, por 40 minutos ou na airfryer por 30 minutos a 200 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	26 g	34 %
GORDURA	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 %
SÓDIO	183 mg	8 %