



## COXINHA DE FRANGO

 40 minutos 1 hora 5 porções

## INGREDIENTES

- 100 ml de leite de vaca integral
- 7 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [126 g]
- 1 colher de sopa rasa de manteiga com sal [19 g]
- 1 unidade média de peito de frango, sem pele, cozido [180 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque a aveia, o leite e a manteiga. Em fogo baixo, mexa bem até virar uma massa homogênea e que de para moldar. Espere esfriar.
- 2º Com ajuda de um rolo ou com as mãos, estique a massa e corte em pedaços.
- 3º Coloque o recheio e molde no formato de coxinhas.
- 4º Passe a coxinha em um pouco de leite e depois em farinha de linhaça, psillium ou gergelim moído para polvilhar.
- 5º Asse por 20/25 min no forno pré aquecido em 180°C, ou na airfryer por 20/25min a 180°C.
- 6º OBS: o recheio vc pode fazer de diferentes formas, pode usar vegetais refogados tbm.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [85 g]	% DDR
ENERGIA	229 kcal	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	19 g	16 g	21 %
GORDURA	8 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	52 mg	44 mg	2 %