



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 % |