



COXINHA DE FRANGO SAUDÁVEL (CÓPIA)

Nada mais é que frango com batata inglesa unidos em formato de coxinha. Uma alternativa bastante interessante para variar os lanches sem perder a qualidade.

 1 hora 1 hora e 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 500 gramas de batata inglesa cozida
- 30 gramas de farelo de aveia, cru
- 10 gramas de cebolinha verde, crua
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 100 gramas de requeijão light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango e a batata sob pressão por 15 min (é interessante adicionar um caldo de cozimentos passados, eu costumo congelar água de cozimento de frango com temperos, se não tiver, basta cozinhar o frango com os temperos e congelar esse caldo para uso futuro). Após cozidos, desfie o frango e amasse a batata como se fosse fazer um purê. Adicione o farelo de aveia e os temperos e misture muito bem. Com a ajuda de uma colher de sopa, pegue uma colher bem cheia de massa e abra na palma da mão em formato circular, adicione o recheio escolhido e feche em formato de coxinha. Em seguida leve ao forno ou airfryer de 10-15min a 185°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	16 g	21 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	57 mg	57 mg	2 %