

MCCHICKEN SAUDÁVEL



McChicken Saudável: crocante por fora, suculento por dentro e sem culpa! Imagina um frango douradinho, empanado com panko ou flocão de milho, bem temperado e assado até ficar irresistivelmente crocante. Agora, coloca isso dentro de um pão macio, com alface fresquinha, e todo o sabor que você ama! O melhor? Tudo isso com ingredientes mais leves, sem fritura e super fácil de fazer. Bora testar essa versão deliciosa e equilibrada?

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 120 gramas de filé de frango cru
- 10 gramas de flocão de milho **ou** 10 gramas de farinha panko
- 1 Unidade de pão para Hambúrguer Original Wickbold (50 g) **ou** 1 Unidade de pão de Hambúrguer Original Sem glúten Jasmine (75 g)
- 20 gramas de queijo Mussarela sem lactose [Itambé / Tirolez / Verde Campo] **ou** 20 gramas de mussarela **ou** 20 gramas de queijo, brie **ou** 15 gramas de queijo prato
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry) **ou** 10 gramas de maionese (molho) light
- 15 gramas de ketchup **ou** 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 20 gramas de salada ou verdura crua, exceto de fruta

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Porcione o frango cru e moído.
- 2º Tempere o frango com sal, pimenta, alho em pó, páprica. Modele bem em formato de hambúrguer.
- 3º Passe cada hambúrguer na panko ou flocão de milho.
- 4º Asse na airfryer a 200°C por 15 a 20 minutos, virando na metade do tempo. Ou asse no forno a 220°C por 25 minutos. Se preferir, grelhe com um fio de azeite na frigideira.
- 5º Monte o sanduíche e bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	478 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	15 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	17 g	46 g	61 %
GORDURA	5 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	104 mg	281 mg	12 %