

MCCHICKEN SAUDÁVEL II



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

- 80 gramas de filé de frango cru
- 10 gramas de farinha panko **ou** 10 gramas de flocão de milho
- 1 Unidade de pão para Hambúrguer Original Wickbold [50 g] **ou** 1 Unidade de pão de Hambúrguer Original Sem glúten Jasmine [75 g]
- 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry) **ou** 10 gramas de maionese (molho) light **ou** 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema
- 2 fatias médias de tomate [30 g] **ou** 15 gramas de ketchup
- 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 (212 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	347 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	19 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	14 g	29 g	39 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	83 mg	176 mg	7 %