

CROQUETE SAUDÁVEL @NUTRI.GABRIELAALBUQUERQUE



Feito com carne (ou frango), batata inglesa para dar cremosidade e aquele toque crocante especial usando magic toast na empanagem. Uma versão mais leve, rica em proteínas e perfeita para matar a vontade de um salgado, sem sair do foco

 30 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de patinho cozido ou 60 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (50 g)
- 150 gramas de batata inglesa cozida
- 6 Torradas de magic Toast (18 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a batata amassada e cozida com a proteína de sua preferência, tempere à gosto.
- 2º Com o auxílio de uma colher, porcione os croquetes, da forma como preferir.
- 3º Utilize uma embalagem de magic toast (6 torradas) para empanar. Triture bem todas as torradinhas formando uma farofinha com o auxílio de um processador ou mixer. Reserve.
- 4º Passe os croquetes no ovo cru batido, em seguida na farofinha.
- 5º Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 min ou na air fryer e asse a 200°C por 30 min.
- 6º Agora é só aproveitar! Fica crocante por fora e super recheado por dentro!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (273 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	309 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	37 %
GORDURA	3 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	35 mg	97 mg	4 %