Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706/P

PEITO DE FRANGO EMPANADO

Essa é uma opção de inserir o Frango empanado na dieta, de maneira saudável, sem o uso de frituras por imersão em óleo.

15 minutos
30 minutos
12.1 porções

INGREDIENTES

- 1kg (1000g) de peito de frango, sem pele, cru
- Sal de cozinha a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- Açafrão a gosto (opcional)
- 4 unidades de ovo de galinha (200 g)
- 1 xícara (50g) de farinha Panko
- Pimenta do Reino a gosto (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pique o Peito de frango em bifes equivalentes em tamanho, disponha-os em um recipiente e tempere com o Sal e Pimenta do Reino e o Açafrão. * (Lembrando que você pode temperar a gosto, colocando outros temperos que você goste, evitando somente os artificiais)

2º Passe os bifes nos Ovos batidos, e em seguida, na farinha Panko.

3º Por fim, leve os bifes na Airfyer e pincele o Azeite em cima deles. Asse-os a 200° por 15 minutos

4º Você pode também, assar no forno convencional!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BIFE (105 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	99 mg	104 mg	4 %