

NUGGETS DE FRANGO

Prato principal

 20 minutos 40 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g] opcional
- 2 filés de peito de galinha ou frango cru [280 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de milho [228 g]
- 1 Pitada de sal [0 g]
- 1 pitada de pimenta em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a cebola e a cebolinha no processador.
- 2º Adicione os filés no processador. Tempere com sal e pimenta.
- 3º Num prato fundo, coloque o ovo e bata levemente. E em outro, coloque a farinha.
- 4º Faça bolinhas no formato de nuggets. Passe um de cada vez no ovo batido e em seguida empane com a farinha.
- 5º Unte uma assadeira com o azeite e arrume os nuggets sem que eles encostem um no outro.
- 6º Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos, virando os nuggets no meio do cozimento para que fiquem dourados dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	244 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	30 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	19 g	14 g	18 %
GORDURA	6 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	47 mg	34 mg	1 %