

Coxinha de frango sem massa

Coxinha saudável e proteica, perfeita para variar o seu lanche da tarde ou para agradar a criançada.

🕒 Preparação 1 hora ⌚ Total 1 hora e 30 minutos 🍽️ 10 porções

Ingredientes

| | |
|---|--|
| ou | ou |
| 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido | 1 colher de chá, moido de condimento, pimenta do reino [2 g] |
| ou | ou |
| 500 gramas de batata inglesa cozida | 1 colher de chá de condimento, açafraão [1 g] |
| ou | ou |
| 30 gramas de farelo de aveia, cru | 1 pitada de sal, cozinha [0 g] |
| ou | ou |
| 10 gramas de cebolinha verde, crua | 100 gramas de requeijão light |
| ou | |
| 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g] | |

Método de preparo

1

Cozinhe o frango e a batata sob pressão por 15 min.

2

Após cozidos, desfie o frango e amasse a batata como se fosse fazer um purê.

3

Adicione o farelo de aveia e os temperos e misture muito bem. Com a ajuda de uma colher de sopa, pegue uma colher cheia de massa e abra na palma da mão em formato circular, adicione o recheio escolhido e feche em formato de coxinha.

4

Em seguida leve ao forno ou airfryer de 10-15min a 185°C ou congele para fazer futuramente.