



## COXINHA DE FRANGO

 1 hora  
 5 unidade média

### INGREDIENTES

- Leite de vaca desnatado [100ml]
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia [72 g]
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal [14 g]
- 1 unidade média de peito frango [180 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque a aveia, o leite e a manteiga. Em fogo baixo, mexa até virar uma mistura homogênea. Espere esfriar;
- 2º Com a ajuda de um rolo estique a massa e corte em pedaços. Coloque o recheio e modele em formato de coxinhas;
- 3º Passe a coxinha em um pouco de leite e depois na farinha de aveia;
- 4º Asse por 25 minutos no forno preaquecido em 180°C.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE MÉDIA (73 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	19 g	14 g	19 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	51 mg	37 mg	2 %