



NUGGETS DE FRANGO SAUDÁVEL

 9.3 unidades

INGREDIENTES

- 200 gramas de frango cru
- 1 grama de cebolinha
- 10 colheres de sopa de semente de linhaça [100 g]
- 1 grama de sal
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1/2 unidade pequena de abobrinha, cozida, com casca, crua [59 g]
- 1/2 unidade pequena de cenoura [23 g]
- 1 xícara de chá, picado de brócolis, cru [91 g]
- 1 xícara de chá, picada de couve-flor, cru [107 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os filés de frango no processador e reserve.
- 2º Bata a linhaça no liquidificador para que se forme uma farinha.
- 3º Bata o legume da sua preferência [abobrinha, cenoura, brócolis ou couve-flor], a cebola e a cebolinha no processador e misture ao frango.
- 4º Faça bolinhas no formato de nugget com a mistura e passe na farinha da linhaça.
- 5º Unte uma assadeira com o azeite e arrume os nuggets sem se encostarem.
- 6º Leve ao forno preaquecido, virando os nuggets aos 10 minutos, para que fiquem dourados dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [65 g]	% DDR
ENERGIA	182 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	8 g	11 %
GORDURA	12 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	14 %
SÓDIO	112 mg	73 mg	3 %