


**NUGGETS SAUDÁVEIS**

Nuggets de Frango Super Proteicos (sem fritura).

 10 minutos
 30 minutos
 30 Unidades**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa de condimento, paprica [7 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]
- 8 colheres de sopa cheias de farinha de rosca [120 g] ou 500 gramas de fubá de milho cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os filés de frango em pedaços pequenos ou médios. Tempere o frango com sal, páprica, alho e cúrcuma. Deixe marinar por, no mínimo, 30 minutos para absorver bem o sabor. Bata os ovos em um prato fundo. Em outro prato, espalhe a farinha panko. Passe cada pedaço de frango no ovo batido e depois na farinha panko, cobrindo-o completamente. Forre uma assadeira com papel-manteiga e distribua os nuggets, deixando um espaço entre eles para não grudarem. Leve a assadeira ao congelador por algumas horas, até que os nuggets estejam completamente duros. Transfira os nuggets congelados para um saco plástico próprio para alimentos e guarde no freezer. Para comer, retire a quantidade desejada do freezer e leve-os diretamente para a air fryer, sem precisar descongelar. Asse até eles ficarem dourados e crocantes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (47 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	18 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	18 g	8 g	11 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	84 mg	39 mg	2 %