Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Iscas de Frango Crocante

Com esta mesma receita você pode modelar o peito de frango em outros formatos e ter empanados de frango saudáveis para as crianças, ou ainda um peito de frango empanado para o prato principal. Saladas são ótimas opções de acompanhamento.

Preparação 20 minutos · Total 40 minutos · 12 porções

Ingredientes

ou

600 gramas de sassami ou peito de frango

ou

3 copos cheios de flocos de milho (90 g)

ou

5 colheres de sopa de amêndoas laminadas sem pele (46 g)

ou

5 colheres de sopa de sementes de gergelim (50 g)

ou

1 colher de sopa de páprica picante ou defumada (7 g) , se preferir um sabor mais suave utilize a páprica doce

ou

1 pitada de sal

ou

6 claras de ovos (198 g)

ou

120 ml de leite desnatado

ou

5 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (90 g)

Método de preparo

1

Em um processador de alimentos, triture grosseiramente os flocos de milho, as sementes de gergelim e as amêndoas. Transfira tudo para uma tigela e tempere com a páprica, sal e pimenta do reino moída na hora e reserve.

2

Em outro recipiente bata o leite com as claras e depois reserve.

3

Tempere as iscas (sassamis) com sal e pimenta do reino e reserve.

4

Para empanar as iscas de frango, passe cada uma delas na farinha de aveia, retirando o excesso, e depois na mistura de claras e leite. Por fim, passe na mistura de flocos de milho, gergelim e amêndoas.

5

Pré-aqueça o forno a 160°C e leve as iscas empanadas para assar até que estejam douradas.