

**LANCHE DE FRANGO KFC**

Delicioso Lanche Fit

 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de filé de frango [140 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de cereais de flocos de milho, sem sal [8 g]
- 1 pitada de sal, paprica, pimenta do reino... [tempero a seu gosto]
- 1/2 unidade pequena de iogurte desnatado [70 g]
- 2 unidades de alho cru esmagado [6 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 unidade de pão de hambúrguer [70 g]
- Alface a vontade

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o frango e o floco de milho a gosto, da forma que preferir
- 2º Passe o frango no ovo em seguida empane no floco de milho apertando bem para grudar no frango.
- 3º Leve ao forno 200 ° C por 25 min ou Airfryer 190°C por 18 min
- 4º Para o molho: Em um recipiente junte o iogurte, alho, azeite, salsa, sal. mistura tudo.
- 5º Pronto! ... agora só montar o seu lanche.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 LANCHE [344 g]	% DDR
ENERGIA	172 kcal	592 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	14 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	17 g	60 g	80 %
GORDURA	5 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	205 mg	705 mg	29 %