



NUGGETS DE FRANGO

 20 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango sem pele cru
- 100 gramas de corn flakes sem açúcar
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (100 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte o frango em tiras ou cubos médios
- 2º Coloque o iogurte numa taça e tempere com sal, pimenta e alho picado.
- 3º Triture os corn flakes, com as mãos ou com ajuda de um processador.
- 4º Pré aqueça o forno a 185°C
- 5º Passe os pedaços de frango pelo iogurte, e de seguida pelos corn flakes
- 6º Coloque num tabuleiro e leve ao forno cerca de 20-30 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (15 g)	% DR
ENERGIA	173 kcal	27 kcal	1 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	4 %
H. CARBONO	29 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	4 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	987 mg	153 mg	6 %