



NUGGETS CASEIROS

Nuggets Caseiros Super fáceis e deliciosos [prontos em 30 minutos]

 30 minutos

 30 minutos

 14 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango, sem pele, cru e picado
- 1 unidade grande de batata cozida e amassada [290 g]
- 1/2 unidade média de cebola crua e picada [35 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 50 gramas de óregano
- 1 colher de sopa de condimento, páprica doce [7 g]
- 1 colher de sopa de condimento, páprica defumada [7 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe o frango primeiro até ficar bem moído. Depois, processe a cebola com a batata cozida até virar um purê. Em seguida, misture tudo em uma tigela e adicione o ovo, os temperos e o amido de milho. Mexa bem até incorporar todos os ingredientes.
- 2º Unte suas mãos com um pouquinho de óleo [isso evita que a massa grude] e comece a moldar os nuggets no formato que você preferir. Eles ficam ótimos redondos, alongados ou até em formatos divertidos para as crianças!
- 3º Pré-aqueça sua air fryer a 200°C por uns 5 minutinhos. Depois, coloque os nuggets na cesta e asse por cerca de 20 minutos a 200°C, lembrando de virar na metade do tempo para que dorem por igual dos dois lados. Observação: O tempo pode variar um pouquinho dependendo da potência da sua air fryer, então fique de olho para não queimar! Eles devem ficar dourados e firmes ao toque.
- 4º Sirva seus nuggets caseiros quentinhos e aproveite .
- 5º Sirva seus nuggets caseiros quentinhos e aproveite .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DDR
ENERGIA	127 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	16 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	54 mg	29 mg	1 %