

ISCAS DE FRANGO CROCANTE



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

 20 minutos 40 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de sassami ou peito de frango
- 3 copos cheios de flocos de milho (90 g)
- 5 colheres de sopa de amêndoas laminadas sem pele (46 g)
- 5 colheres de sopa de sementes de gergelim (50 g)
- 1 colher de sopa de páprica picante ou defumada (7 g) , se preferir um sabor mais suave utilize a páprica doce
- 1 pitada de sal
- 6 claras de ovos (198 g)
- 120 ml de leite desnatado
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 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.
- 2º Em outro recipiente bata o leite com as claras e depois reserve.
- 3º Tempere as iscas (sassamis) com sal e pimenta do reino e reserve.
- 4º 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.
- 5º Pré-aqueça o forno a 160°C e leve as iscas empanadas para assar até que estejam douradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	21 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	105 mg	105 mg	4 %