



NUGGETS DE FRANGO

Almoço

 45 minutos

 8 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de frango moído
- 2 gemas pequenas
- 1 colher de sobremesa rasa de sal marinho
- 1 colher de café de alho bem picado (1/2 dente de alho)
- 3 xícaras de chá de flocos de milho
- Margarina (o suficiente) para untar a forma

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno em temperatura alta [200 °C].
- 2º Em um recipiente, misture o frango moído com as gemas, o sal e o alho.
- 3º Quebre os flocos de milho com as mãos para que formem um misto de farinha e pequenos flocos. Coloque-os em um prato.
- 4º Com uma colher, pegue um porção de frango já temperado e coloque-a sobre os flocos já triturados.
- 5º Polvilhe um pouco de flocos e, com a parte detrás da colher, pressione levemente o frango para formar cada nugget [todos têm que ficar totalmente cobertos pelos flocos].
- 6º Coloque então em uma forma untada com margarina e leve-a ao forno preaquecido por 10 minutos.
- 7º Vire cada nugget cuidadosamente e volte ao forno por mais de 8 ou 10 minutos [o suficiente para que doure e cozinhe o frango]. Os nuggets têm que ficar sequinho, macio por dentro e bem crocante por fora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [112 g]	% DDR
ENERGIA	316 kcal	354 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	47 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	15 g	17 g	22 %
GORDURA	8 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	306 mg	343 mg	14 %