



## COXINHA DE FRANGO SAUDÁVEL

Ótima opção para variar os lanches ou até mesmo o jantar dos finais de semana

 13 porções

## INGREDIENTES

- 13 unidades pequenas de batata inglesa cozida (900g)
- 4 unidades pequenas de peito de frango, sem pele, cozido (600g)
- 8 fatias médias de queijo mozzarella (120 g)
- 10 colheres de sopa rasas de farinha de rosca OU farinha Panko (100 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as batatas cozida e misture com o frango desfiado já temperado (coloquei no mixer com alho, cebola, cebolinha e sal)
- 2º - Basta cozinhar as batatas e amassar. Então misture com o frango desfiado (leve no mixer com temperos como alho, cebola, cebolinha, sal...).
- 3º Molde as coxinhas e recheie com 1/2 fatia de mussarela;
- 4º Empane diretamente na farinha de rosca e leve na Airfryer por 20 minutos à 180°C, ou até ela dourar.
- 5º Dica: colocar páprica na farinha panko ao empanar, deixa bem gostoso e mais douradinha.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	170 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	24 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	74 mg	98 mg	4 %