

**NUGGETS SAUDÁVEL** 17 porções**INGREDIENTES**

- 500g de peito de frango cru cortado em pedaços
- 1/2 unidade pequena de cebola picada [15 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 3 dentes de alho picados [9 g]
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó [2 g]
- 1/2 colher de chá de páprica defumada [1 g]
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado [12 g]
- Sal à gosto
- 1/2 xícara de farinha de linhaça dourada [60g]
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos [50g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador adicione o peito de frango, a cebola, o azeite, o alho, a cúrcuma, a páprica e o cheiro verde e bata bem até formar uma massa homogênea. Desligue o processador, adicione o sal, misture e bata mais um pouco para incorporar. Em seguida, modele os nuggets do formato que preferir [modele todos os nuggets antes de empanar]. Por fim, passe numa mistura de farinha de linhaça e aveia para empanar. Coloque os nuggets em uma forma untada e leve para assar no forno à 180°, por cerca de 25 minutos, ou até dourar. Rende 17 porções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (38 g)	% DDR
ENERGIA	218 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	10 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	26 g	10 g	13 %
GORDURA	8 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	150 mg	58 mg	2 %