

**COXINHA DE FRANGO SEM MASSA (CÓPIA)**

Coxinha saudável e proteica, perfeita para variar o seu lanche da tarde ou para agradar a criançada.

-  1 hora
-  1 hora e 30 minutos
-  10 porções

**INGREDIENTES**

- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 500 gramas de batata inglesa cozida
- 30 gramas de farelo de aveia, cru
- 10 gramas de cebolinha verde, crua
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 100 gramas de requeijão light

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Cozinhe o frango e a batata sob pressão por 15 min.
- 2º Após cozidos, desfie o frango e amasse a batata como se fosse fazer um purê.
- 3º Adicione o farelo de aveia e os temperos e misture muito bem. Com a ajuda de uma colher de sopa, pegue uma colher cheia de massa e abra na palma da mão em formato circular, adicione o recheio escolhido e feche em formato de coxinha.
- 4º Em seguida leve ao forno ou airfryer de 10-15min a 185°C ou congele para fazer futuramente.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (100 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 122 kcal  | 122 kcal           | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 8 g       | 8 g                | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 16 g      | 16 g               | 21 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 3 g                | 6 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g                | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g                | 5 %   |
| SÓDIO              | 57 mg     | 57 mg              | 2 %   |