

COXINHA DE FRANGO COM MASSA DE BATATA DOCE

 55 minutos
 1 hora
 23 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de batata doce crua
- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 240 gramas de tomate com semente cru
- 6 gramas de alho cru
- 90 gramas de cebola
- 16 gramas de semente de linhaça

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de preparo da batata doce 1. Pré-aqueça o forno à 180°C; 2. Descasque as batatas e cozinhe em uma caçarola até que elas fiquem macias ao furar com um garfo; 3. Após a cocção das batatas, descasque as batatas em uma travessa; 4. Em seguida, amasse as batatas usando um garfo até ficarem homogêneas; 5. Tempere com 1 colher de chá de sal, e reserve. Modo de preparo do frango desfiado 1. Em uma panela de pressão, cozinhe o frango em água por 15 minutos; 2. Com o frango cozido e ainda na panela, simplesmente descarte a água e chacoalhe o frango dentro da panela para desfiá-lo instantaneamente; 3. Em uma caçarola, doure o alho e a cebola picada no óleo de coco, e em seguida coloque o tomate sem pele e sem semente. Agora coloque o frango já desfiado e adicione o restante do sal e as ervas finas. Deixe refogando por três minutos e depois adicione o cheiro verde, e reserve. Modo de preparo das coxinhas 1. Faça pequenas bolinhas com a batata, abra-as na mão e coloque o recheio; 2. Feche a massa, molde as coxinhas e empane na farinha de linhaça; 3. Leve-as para assar em forno pré-aquecido por 20 minutos ou até dourar. 4. Degustação

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	27 mg	14 mg	1 %