



NUGGETS DE FRANGO SAUDÁVEL NA AIR FRYER

 45 minutos 30.6 unidades

INGREDIENTES

- 1/2Kgs de peito de frango cru
- Temperos: sal, açafraão, chimichurri e alho a gosto.
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- Farinha de panko para empanar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador ou liquidificador coloque o frango em pedaços ou desfiado e adicione o mix de temperos, pode utilizar outros temperos de sua preferência. Após o frango triturado leve ao congelador por 20 minutos antes de modelar.
- 2º Modele a massa em formato de nugget, pequenos cortes, enrole nos ovos batidos e depois passe na farinha de panko até estar totalmente coberto. Deixe no congelador por mais de 3 horas.
- 3º Retire do congelador, leve a air fryer ele congelado, borrife alguma óleo ou azeite [apenas borrifar] e aqueça por 15 minutos a 180 graus [o tempo pode variar conforme seu equipamento, procure abrir a bandeja e verificar o ponto]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (38 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	70 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	28 g	11 g	14 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	75 mg	29 mg	1 %