

CROQUETE SAUDÁVEL

 2 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de frango Desfiado
- 1 unidade grande de batata cozida (290 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 5 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um tigela misture bem todos os ingredientes, depois amasse bem até virar uma massinha.
- 2º Levar à geladeira por 30 minutos para ficar mais fácil de moldar.
- 3º Molde os croquetes como preferir e leve para air fryer por 15 minutos a 180°C, na metade do tempo é só virar os bolinhos para ficar dourado de todos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	23 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	296 mg	658 mg	27 %