



NUGGETS COM BRÓCOLIS

Nuggets de frango caseiro com brócolis

 14.8 Unidades

INGREDIENTES

- 300 gramas de filé de frango cru
- 100 gramas de brócolis cozido
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada (1 g) **ou** 1 colher de chá, folhas de condimento, manjerição, seco (1 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 100 gramas de farinha Panko

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Limpe o filé de frango no limão ou molho agridoce (laranja, mel e mostarda), adicione alho ralado.
- 2º Acrescente os ingredientes no processador ou mix triturador de alimentos, exceto a farinha panko
- 3º A farinha de aveia até dar ponto para modelar, normalmente de 2 a 3 colheres de sopa de aveia.
- 4º Com auxílio de uma colher de sopa faça bolinhas.
- 5º Passe no ovo batido (ovo extra), será a “cola” para grudar a farinha panko
- 6º Passe na farinha panko modelando.
- 7º Leve em uma assadeira ou na Air Fryer, dê uma leve achatada pra ficar formato de Nuggets.
- 8º Asse por 15 minutos a 120 graus, depois vire para assar do outro lado por 5 minutos ou até dourar.
- 9º **ATENÇÃO** para congelar não precisa assar, pode levar cru ao freezer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 UNIDADES (120 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	19 g	23 g	31 %
GORDURA	4 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	510 mg	612 mg	25 %