

CROQUETE DE FRANGO

 671.3 Porção

INGREDIENTES

- 200 porções de frango desfiado (20038 g)
- 1 escumadeira média cheia, picada de batata inglesa cozida (80 g)
- 20 gramas de creme de Ricota
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione todos os ingrediente.
- 2º Em um recipiente adicione a batata cozida e amasse até virar um purê homogêneo.
- 3º Acrescente o frango desfiado, o creme de ricota light e o tempero seco [a gosto]
- 4º Faça bolinhas ou formato de croquete. Cada unidade com 30g
- 5º Em uma assadeira ou na Air Fryer, leve para assar a 200 graus até ficar dourado, cerca de 20 minutos.
- 6º Pode congelar cru.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (30 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	43 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	22 g	7 g	9 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	35 mg	10 mg	0 %