



NUGGETS SAUDÁVEL DA NUTRI

A receita de nuggets saudáveis que os miúdos vão adorar [e não precisa de os fritar]. São um dos petiscos mais famosos no mundo da fast-food. Esta versão saudável leva apenas cinco ingredientes.

 35 minutos 1 hora 35 porções

INGREDIENTES

- batata inglesa cozida - 300 g
- azeite de oliva extra virgem - 1 colher de sopa [8 g]
- filé de frango cozido - 300 g
- MIX DE FARINHA SEM GLÚTEN -100 g
- flocão de milho -100 g

MÉTODO DE PREPARO

- 1º BATATA:** Descasque as batatas e corte em pedaços pequenos e adicione em uma panela com água fervendo. Deixe até cozinhar. Amasse as batatas e pese a quantidade de 300 g ou veja quanto deu na balança e anote. Tempere o purê da batata com sal e azeite, misture até ficar homogêneo.
- 2º FRANGO:** Tempere o frango cru e pese na balança a mesma quantidade que o purê de batata. Triture o frango já temperado em um processador até virar uma massa. Misture o frango triturado no purê de batata.
- 3º MIX DE FARINHA S/ GLÚTEN:** Após misturar bem o purê com o frango triturado. Adicione aos poucos o mix de farinha até ficar na consistência de massa de pão. Adicione um pouco mais de sal para ajustar o sabor. Cuidado com a quantidade para não salgar. *Receita do Mix de farinha s/ glúten no site.
- 4º MOLDAGEM DO NUGGETS:** Faça porções de nuggets com mais ou menos 20 g de peso. Utilize a balança para ter maior precisão. Após pesar as porções, molde no formato retangular e empane no flocão de milho para ficar com o aspecto de crocante do nuggets.
- 5º FORNO:** Adicione os nuggets lado a lado na forma e deixe por 30 a 40 minutos 200 a 250 °C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 35 NUGEETS (808 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	1319 kcal	66 %
CARBOIDRATOS	20 g	164 g	55 %
PROTEÍNA	13 g	105 g	139 %
GORDURA	3 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	31 %
SÓDIO	36 mg	293 mg	12 %