

NUGGETS DE FRANGO LIGHT

Ingredientes:

- 400 gramas de filé de frango
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Sal a gosto

Para empanar:

- 3 claras de ovos
- 1 xícara de chá de farinha de rosca



Para pincelar:

- 1 colher de sopa de óleo extra virgem

Modo de preparo:

Moer o frango em um processador e misture com a cebola, aveia, às claras, a salsa e o sal.

Coloque a mistura numa forma retangular e leve a geladeira para firmar a mistura.

Depois de gelado, retire a corte em 20 pedaços quadrados.

Passe pelas claras e pela farinha de rosca para empanar e coloque numa assadeira anti-adherente untada.

Leve ao forno médio pré-aquecido a 200°C e asse por aproximadamente 15 minutos de cada lado, até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 890 kcal
- Proteínas: 90g
- Carboidratos: 45g
- Lipídios: 10 g