

NUGGETS CASEIROS SAUDÁVEIS

Ingredientes

- 500g de peito de frango moído;
- 2 dentes de alho;
- 1/2 cebola;
- Salsinha a gosto;
- 2 ovos;
- 2 fatias de pão integral sem casca;
- Farinha de milho (fubá amarelo) para empanar;
- Temperos a gosto – sal, pimenta e outros.

Modo de Preparo

Colocar o frango moído em uma tigela. Adicionar a cebola picadinha, dente de alho amassado, salsinha picada e os temperos de sua preferência. Moer duas fatias de pão de forma sem casca e misturar.

Modelar os nuggets, passar no ovo e depois na farinha. Colocar em uma assadeira e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.

Alessandra Palmeira Martinez
CRN- 2936
Nutricionista