

Receita

Nuggets caseiro de frango com abobrinha

Ingredientes:

- 500g de peito de frango
- 2 ovos batidos
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 200g de farinha de milho
- Sal (a gosto)
- 1 cebola pequena
- 3 dentes de alho
- 1 abobrinha
- 4 pães de forma (esfarelado)



Modo de preparo:

1. Bata os peitos de frango no processador e reserve.
2. Bata a abobrinha, a cebola e a cebolinha no processador e misture ao frango.
3. Triture a fatia de pão no processador e misture ao frango.
4. Faça bolinhas no formato de nuggets com a mistura e passe uma de cada vez no ovo batido e, em seguida, na farinha.
5. Unte uma assadeira com o azeite e arrume os nuggets sem se encostarem.
6. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos, virando os nuggets aos 10 minutos para que fiquem dourados dos dois lados.

Obs: farinha de milho pode ser substituída por farinha de linhaça ou aveia

Nutricionistas

Liliane Gomes de Barros - CRN 01 / 6929

Juliane Gomes de Barros - CRN 01 / 6930