



DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS

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