Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Nuggets saudáveis

Ingredientes:
200g de peito de frango (2 unidades de filé)
30g de cebola picada (1 colher de sopa cheia)
1/2 dente de alho
1/2 colher de chá de cúrcuma (açafrão)
1colher de chá de sal do himalaia
Orégano e cebolinha a gosto
1 colher de sobremesa de azeite
1 colher de sopa de aveia em flocos finos
1 colher de sopa de cenoura ralada

Para empanar
1 ovo
Água para ajudar a modelar
1/2 xícara de farinha de milho em flocos
2 colheres de sopa de farinha de linhaça (opcional)

Modo de preparo:
Bata, no processador ou liquidificador, o peito de frango com a cebola e os demais ingredientes, exceto a cenoura, aveia e a cebolinha.
Coloque em uma tigela e misture delicadamente acrescentando esses três últimos ingredientes.
Modele os nuggets, passe-os no ovo batido e depois nas farinhas.
Unte uma assadeira com papel alumínio e azeite e asse em forno pré-aquecido até estarem dourados.

Dica:
Pincele os nuggets com azeite antes de assá-los.

Rendimento:
8 unidades