

NUGGET CHEIO DE NUTRIENTES

INGREDIENTES

1 peito de frango desossado

1 cenoura pequena

3 inhames

1/2 cebola

2 dentes de alho

azeite

sal e temperos de sua preferência a gosto

farinha de rosca pra empanar

MODO DE PREPARO

Cozinhe bastante os inhames cortados em cubos

Coloque todos os ingredientes no processador com um fio de azeite até essa mistura estar homogênea

Faça bolinhas com a mão e passe na farinha de rosca.

Agora você pode fritar na Air fry ou no óleo mesmo, fica uma delícia

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13353-nugget-cheio-de-nutrientes.html>