

# 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>