

NUGGETS SAUDÁVEL

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango cru e moído

2 colheres (sopa) de azeite extravirgem

temperos a gosto (sal, pimenta, paparica defumada e picante, açafrão, salsa e pimenta calabresa, por exemplo)

1 xícara de farinha de rosca para empanar

3 colher (sopa) de chia

MODO DE PREPARO

Misture bem o frango com o azeite e temperos

Faça pequenas bolinhas e amasse de leve até obter o formato desejado

Empane na mistura de farinha de rosca e chia

Leve para assar a 180° C por no mínimo 20 minutos.

Pode ser assado em forno ou airfryer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13605-nuggets-saudavel.html>