

NUGGET FIT

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango sem osso e sem pele

2 colheres de farinha de aveia

sal a gosto

temperos a gosto

1 punhado de cenoura ralada

2 pedaços de couve-flor já cozida

amaranto em flocos para empanar

MODO DE PREPARO

Coloque o peito de frango em pedaços junto com os temperos, sal, farinha de aveia, cenoura ralada e couve flor cozida em um processador.

Processe até virar uma massa homogênea.

Após isso, pegue uma colher dessa massa e modele como quiser.

Empane no amaranto em flocos.

Coloque no forno médio já quente por 20 minutos (varia de forno para forno).

No meio desse tempo, abra o forno e vire os nuggets para que fiquem crocante dos dois lados.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16748-nugget-fit.html>