

COXINHA FIT DE BATATA DOCE SEM GLÚTEN E LACTOSE

INGREDIENTES

300 g de batata doce
100 ml de leite de amêndoas
3 colheres (sopa) de farinha sem glúten
2 colheres (sopa) de farinha de quinoa
farinha de rosca sem glúten para empanar
sal a gosto
Frango desfiado e temperado a gosto

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180° C.
Faça um purê com a batata doce.
Coloque todos os ingredientes em uma panela e, em fogo baixo, mexa até ficar firme e desgrudar da panela.
Espere esfriar um pouco e molde as coxinhas ainda quente.
Recheie com o frango e empane com farinha de rosca sem glúten.
Coloque no forno preaquecido por cerca de 35 minutos ou até que comecem a dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19455-coxinha-fit-de-batata-doce-sem-gluten-e-lactose.html>