EMPANADINHOS SAUDÁVEIS DE FRANGO

INGREDIENTES

1 peito de frango (de preferência orgânico) cozido sem pele

1 sobre-coxa de frango (de preferência orgânico) cozida sem pele

1 ovo

1 cebola pequena

3 dentes de alho

1 maço de cheiro verde

1 1/2 colher chá de sal

1 colher chá de curry

1/2 xícara (chá) de farinha de rosca para empanar

MODO DE PREPARO

Triture todos os ingredientes no processador.

Retire uma colher de sobremesa da mistura, coloque sobre a palma de uma das mãos e com os dedos da outra achate formando os empanadinhos.

Passe na farinha de rosca, dos dois lados.

Coloque numa assadeira (sem untar), pode ser um encostado no outro porque não irão crescer.

Asse em forno médio (180º) por aproximadamente 25 minutos até que os empanadinhos fiquem um pouco mais firmes. Não pode deixar muito tempo para não ficar ressecado.

Se quiser congelar, coloque a forma retirada do forno no freezer, quando endurecerem, retire e coloque em potes.

Todos os temperos são opcionais e podem ser usados em menor ou maior quantidade.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37442-empanadinhos-saudaveis-de-frango.html