

NUGGETS SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

- 3 PEITOS DE FRANGO
- 1 LIMÃO
- 3 DENTES ALHO
- PITADA DE SAL
- 250 GR CORN FLAKES
- 2 OVOS

CONFEÇÃO

1. Deixar os peitos de frango temperados uma hora antes, com sal, limão e alho.

2. Com a lâmina ultrablade triturar os corn flakes na velocidade 8 durante 10 segundos.

3. Bater as claras com a borboleta na velocidade 5 durante 10 segundos.

4. De seguida cortar os peitos de frango em cubos e passar pelo ovo e cereais .

5. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e levar os nuggets ao forno pré aquecido a 170 graus.
