

NUGGETS DE FRANGO COM CEREAIS



CONFEÇÃO

1. Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
2. Coloque os peitos de frango, o sal e a pimenta na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 30 seg. Misture com a espátula e misture novamente durante 10 seg. (misture durante 20 seg. caso pretenda uma textura muito fina).
3. Coloque a farinha e a paprica num prato, as claras noutra e os flocos de aveia num terceiro. Faça pequenos nuggets com o frango utilizando as mãos e passe-os pela farinha, pelas claras e, por fim, nos cereais.
4. Coloque os nuggets num tabuleiro de forno e leve ao forno durante 20-25 min.

INGREDIENTES

- 500 G PEITO DE FRANGO
- 50 G FARINHA
- 10 G PAPRICA
- 3 CLARAS DE OVO
- 150 G FLOCOS DE AVEIA
- SAL
- PIMENTA