



PANADOS DE FRANGO SAUDÁVEIS

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de frango sem pele cru
- 8 colheres de sopa de flocos de aveia triturados (64 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (112 g)
- 1 c. sopa de alho é pó
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- 2 colheres de chá rasas de sal (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar os bifes com sal e pimenta.
- 2º Bater os ovo.
- 3º Noutro recipiente colocar a farinha de aveia, salsa picada, cebola picada e alho moído. Envolver bem.
- 4º Passar os bifes por ovo e, de seguida, na mistura de farinha.
- 5º Colocar os bifes em tabuleiro de ir ao forno, forrado com papel vegetal, e com um fio de azeite no fundo. Levar ao forno, a 180°C, por aproximadamente 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DR
ENERGIA	141 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	20 g	30 g	60 %
H. CARBONO	7 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	744 mg	1100 mg	46 %