

PANADOS DE FRANGO NO FORNO

Ideal para quem adora fritos!

INGREDIENTES

- 150 gramas de peito de frango sem pele
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 15 gramas de fiambre de peito de peru
- 1 colher de chá de pão ralado (4 g)
- 15 ml de ovo de galinha líquido
- 1 colher de chá de farinha de trigo integral (6 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar o peito de frango com alho, pimenta e o sumo de limão
- 2º Cobrir o peito de frango com a fatia de fiambre de peru
- 3º Passar o frango pela farinha, ovo e o pão ralado
- 4º Num tabuleiro colocar o azeite e os peitos de frango
- 5º Levar ao forno a 180º durante 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	170 kcal	9 %
PROTEÍNA	27 g	53 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	177 mg	7 %