

NUGGETS CROCANTE DE FRANGO COM MOLHO DE IOGURTE E CHIPS DE BATATA

 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango limpos de pele e gorduras visíveis
- 1 ovo (Classe M)
- 30 gramas de mistura de sementes (linhaça, papoila, sésamo, girassol)
- Sumo de 1 limão
- 1 pepino
- 2 folhas de hortelã fresca
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)
- 150 gramas de iogurte grego natural light
- Condimentos a gosto (sal, pimenta, orégãos, alho em pó, paprica, ervas de provence, alecrim)
- 4 batatas médias (~400 g sem casca)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preaquecer o forno a 200°C
- 2º Cortar o peito de frango em cubos pequenos e temperar com sumo de 1/2 limão, sal, pimenta, alho e paprica. Passar o frango pelo ovo batido e, em seguida, pela mistura de sementes. Dispor os nuggets num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno durante cerca de 30 minutos
- 3º Para preparar as chips de batata, descascá-las e partir em rodela finas. Temperar com 1 colher de sobremesa de azeite, alho em pó, paprica e alecrim e misturar tudo muito bem. Num tabuleiro forrado com papel vegetal, dispor as rodela numa só camada e levar ao forno durante cerca de 25 minutos. Virar e deixar mais 10-15 minutos, de forma a dourar de modo uniforme
- 4º Para preparar o molho, colocar num processador de alimentos o iogurte, sumo de 1/2 limão, 1 colher de sobremesa de azeite, o dente de alho, as folhas de hortelã e restantes condimentos (orégãos, ervas de provence, pimenta ou outras a gosto). Triturar até obter um mistura homogénea. Provar e retificar os temperos se necessário.
- 5º Sugestão: Acompanhar com uma salada de alface, rúcula, tomate e cenoura ralada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (288 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	54 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	26 mg	75 mg	3 %