

NUGGETS CASEIRO

INGREDIENTES:

500 g de peito de frango moído
4 fatias de pão integral sem casca esfarelado
1 pedaço pequeno de cebola picada
2 a 3 dentinhos de alho picados
pimenta a gosto e opcional
sal a gosto

Para empanar:

1 xícara de chá de farinha de milho ou farelo de aveia
2 ovos inteiros

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes do nuggets (menos farinha e ovo)

Misture com as mãos limpas e amasse até ficar homogêneo.

Faça bolinhos com a ajuda de uma colher fazendo formatos de nuggets

Bata os ovos e coloque em um prato fundo.

Empanar os bolinhos com ajuda de uma colher, passando um a um no ovo e em seguida na farinha escolhida.

Assar por 30 minutos ou até dourar no forno a 200°

