

Frango crocante

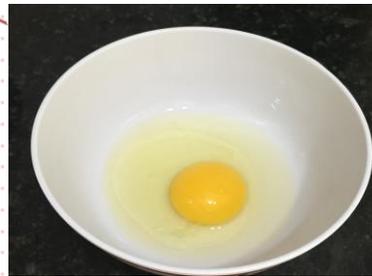
Você vai precisar de:



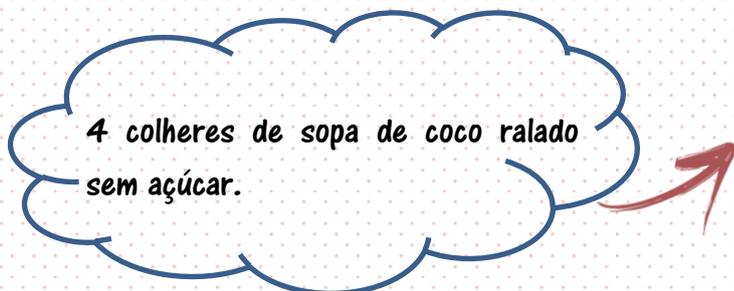
1 kg de sobrecoxa de frango (ou peito de frango) sem pele



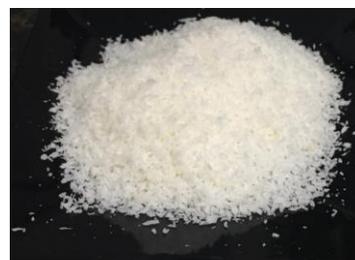
1 ovo caipira



Aproximadamente:
1 colher de sobremesa de alecrim,
1/2 colher de chá de pimenta
1 colher de chá de sal



4 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar.



4 colheres de sopa de aveia em flocos finos

Modo de preparo:



1° Retire a pele de 1kg de sobrecoxa de frango e tempere a gosto utilizando alecrim, sal e pimenta e reserve

2° Bata um ovo (com um garfo) e reserve

Misture a aveia e o coco ralado em outro recipiente



3° Pegue uma parte do frango e passe no ovo batido

Em seguida passe na mistura de coco ralado + aveia

4° Coloque papel alumínio em cima de uma forma

Espalhe todos as peças sobre a forma e coloque por 45min em forno pré-aquecido a 200°C

Asse o frango até dourar. Esta pronto!





Você pode servir com folhas verdes. Esta é uma ótima opção para um jantar leve e saudável! Bom apetite!



Projeto: *Cursos de cálculo e análise da qualidade da dieta de mulheres com câncer de mama e elaboração de materiais educativos sobre cuidados nutricionais para prevenção da doença.*

Bolsistas de extensão/ Saúde UFSC:
Leandra Eulália de Castro e Milena Ferrazza

Doutoranda PPGN/UFSC:
Sheyla de Liz

Professora coordenadora:
Patricia Faria Di Pietro