Croquete de Frango Saudável com Aveia na Airfryer

www.receitasdafia.com/receitas/croquete-saldavel-de-frango-com-aveia

Esse croquete de frango saudável com aveia é uma ótima opção de lanche ou jantar leve para quem quer fugir das frituras sem abrir mão do sabor. A receita leva frango cozido e desfiado, farelo de aveia e temperinhos simples, formando uma massa nutritiva que é modelada em croquetes e assada na Airfryer até dourar. Fica crocante por fora, macio por dentro e rende cerca de 9 porções, perfeito para a família.



Croquete de Frango Saudável com Aveia na Airfryer

60 min 9 porções

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) manteiga
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 120ml de água
- Sal a gosto
- Cebolinha a gosto
- 50 g de farelo de aveia
- 1 gema + 1 colher (sopa) de água

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e derreta a manteiga, refogando a cebola e o alho.
2. Adicione o frango desfiado e refogue por mais alguns minutos.
3. Acrescente o molho de tomate, misture bem e deixe refogar.
4. Coloque a água, o sal e a cebolinha, mexendo para unir os sabores.
5. Adicione o farelo de aveia e mexa rapidamente até formar uma massa consistente.
6. Transfira a massa para uma tigela e cubra com plástico filme, deixando esfriar.
7. Unte as mãos com azeite e molde pequenas porções da massa em formato de croquetes.
8. Passe os croquetes na mistura de gema e água, e disponha-os em uma assadeira untada.
9. Leve para a Airfryer preaquecida a 180 °C por 25 a 30 minutos, ou até dourarem.
10. Sirva e desfrute dessa opção fit e saborosa!

Dicas da Fia para seu Croquete de Frango Saudável

- Textura da massa: se a massa ficar muito mole, adicione um pouco mais de farelo de aveia até dar ponto de modelar. Se ficar muito seca, coloque um fiozinho de água ou um pouco mais de molho de tomate.
- Mais proteína: você pode aumentar a quantidade de frango desfiado se quiser deixar o croquete ainda mais proteico.
- Temperos extras: páprica doce, pimenta-do-reino, orégano e cúrcuma combinam muito bem com essa receita. Ajuste ao seu gosto.
- Assado x frito: a receita foi pensada para ser assada e ficar mais leve, mas se quiser uma versão menos fit, dá para fritar em óleo quente até dourar.
- Congelamento: modele os croquetes, coloque em uma assadeira e leve ao congelador até firmarem. Depois, transfira para um saco próprio para congelamento. Na hora de consumir, asse direto do congelado, aumentando alguns minutos na Airfryer.

Você também pode gostar

- Almôndegas na Airfryer
  – outra opção de salgado assado e mais leve.
- Empadão de Frango Especial
  – para quem ama receitas com frango desfiado.
- Maçã Chips na Airfryer
  – ideia de snack doce e saudável para acompanhar.