

## Croquete Saldável de frango com aveia

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

Experimente essa receita saudável de croquete de frango fit com aveia, uma opção deliciosa e nutritiva!

Graquete Saldáyel de frango com aveia



## 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 ao forno preaquecido a 180 °C por 25 a 30 minutos, ou até dourarem.
- 10. Sirva e desfrute dessa opção fit e saborosa!