

## Receita de Nuggets de Frango



As crianças adoram refeições fáceis e divertidas, e sabemos que os pais também! Algo saboroso, que não demore muito tempo a cozinhar, e que seja fácil de combinar com vários tipos de acompanhamentos.

A pensar nisso, trazemos-lhe esta **receita de nuggets de frango**, um dos pratos favoritos dos mais novos! Poderá fazê-los para um jantar no final de um dia de escola, acompanhados com arroz e legumes, ou então como snack fácil de transportar para um dia no parque. Em ambas as situações, sirva com molho de iogurte, para um toque de frescura e sabor.

Agarre nos ingredientes, peça ajuda aos mais novos, e vamos a isso!

## Receita de Nuggets de Frango

Para esta receita, vai precisar de:

1 peito de frango cortado em pedaços pequenos

100g corn flakes sem açúcar

1 iogurte sólido natural

1 limão

Sal e pimenta

### Preparação

Comece por adicionar o sal e a pimenta ao iogurte natural e reserve;

Para esta tarefa, pode pedir ajuda aos mais novos, que se vão divertir imenso: com as mãos, terão de esmagar os Corn Flakes em pedaços pequenos. No final, reserve;

Tempere os pedaços de frango com sumo de limão, sal e pimenta. Passe os pedaços de frango pelo iogurte e, posteriormente, pelos CornFlakes;

Disponha no tabuleiro e leve ao forno durante 15-20 minutos. No final, deixe arrefecer um pouco, e estão prontos a consumir!

### **Informação Nutricional (por 100g):**

175 kcal

30g Hidratos de Carbono

1g Gordura

12g Proteína

1g Fibra

## Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.