

Título: Coxinha assada de batata-doce

Mídia: Web

Veículo: O Liberal online – Americana (SP)

Página: Web

Data: 09/02/2018

Cidade: Americana

Cm2: 1040.51

Jornalista: Redação

GRUPO LIBERAL RÁDIO 94.7 • RÁDIO VOCÊ • REVISTA L LIBERAL MOTORS • LIBERAL IMÓVEIS • CLASSIMAIAS ANUNCIE

SABORES
CAPA / REVISTA L / SABORES

CIDADES BRASILE E MUNDO ESPORTE SOCIAL CULTURA REVISTA L

NOVA VERSÃO
Leslie Cia
Silveira
09/02/2018
07:53

Coxinha assada de batata-doce

Que tal preparar um happy hour com um dos salgadinhos mais adorados pelos brasileiros, a coxinha, de uma forma saudável: massa de batata-doce

Coxinha é unanimidade nacional e uma das principais tentações às pessoas que evitam o consumo de fritura e de alimentos preparados com farinha branca. Pati Bianco, do blog de culinária saudável Fru-Fruta, criou uma versão bem mais saudável do tradicional petisco, em parceria com a **SupraSoy**, para servir entre as delícias do happy hour ou degustar quando der vontade. Preparada com batata-doce e farinhas de arroz integral e de linhaça, a também está disponível em vídeo.

Foto: Divulgação



▲ coxinha de batata-doce

Coxinha de batata-doce

Ingredientes

Massa
1 colher (sopa) de **SupraSoy** Sem Lactose Original
2 colheres (sopa) de água
1 colher (chá) de Azeite Nova Oliva (Classic)
1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada
½ xícara (chá) de farinha de arroz integral
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de cúrcuma (opcional)

Para empanar
Farinha de linhaça

Recheio
Peito de frango desfiado

Modo de preparo
RECHEIO. Cozinhe, desfie o peito de frango e tempere a gosto. MASSA. Em um processador de alimentos, coloque o **SupraSoy** Sem Lactose Original, a água, o azeite, a batata-doce e bata até obter um creme liso. Coloque esta mistura em uma tigela e adicione a farinha de arroz integral, a farinha de linhaça, o sal, a cúrcuma e amasse até ficar uma massa modelável. Separe uma bolinha dessa massa, abra um disco – modele com cuidado, pois ela é delicada – coloque 1 colher (sopa) do recheio e feche formando a coxinha. PARA EMPANAR. Em um prato raso, coloque a farinha de linhaça e enrole as coxinhas, cobrindo-as bem. Posteriormente, acomode-as em uma assadeira untada, assando em forno preaquecido a 250°C por 15 minutos, virando na metade do tempo.

Rendimento: 8 coxinhas pequenas
Fonte: **SupraSoy** e blog Fru-Fruta