



COXINHA INTEGRAL



Ingredientes

Massa:

2 xícaras (chá) de leite

1 cebola cortada em 4 partes

2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja miúda

1 xícara (chá) de caldo de galinha (1 tablete de caldo de galinha
dissolvido em 1 xícara de chá de água)

Sal a gosto

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

Recheio:

1 peito de frango cozido e picadinho

2 xícaras (chá) de legumes cozidos e ralados (cenoura, beterraba e milho em
conserva drenado)

tempero a gosto (salsinha, cebolinha, alho, cebola)

Modo de preparo

Massa:

Num liquidificador coloque leite, a cebola cortada em 4 partes e proteína texturizada de soja miúda. Bata bem. Transfira a mistura para uma panela em fogo médio e adicione caldo de galinha já dissolvido na água e sal a gosto. Não pare de misturar e adicione AOS POUCOS farinha de trigo integral e misture até formar uma bola e desgrudar da panela. Retire pequenas porções, coloque o recheio de frango com legumes e dê o formato de coxinha. Passe pela farinha de rosca e leve ao forno até que estejam douradas.

Recheio:

Numa tigela misture o peito de frango cozido e picadinho, legumes cozidos e ralados e tempero a gosto. Recheie as cozinhas.