

Pratos Principais

Hambúrguer Picante de Frango na Airfryer com Guacamole

20 min. Fácil Económico 3 doses

Ingredientes

400 g de peito de frango
1 embalagem de MAGGI Air Fryer Tex Mex Crispy Chicken
1 colher de sopa de óleo de cozinha
1 tomate de salada, fatiado
3 pães de hambúrguer
1 abacate
½ cebola roxa
Sumo de ½ lima
Sal e pimenta a gosto
4 ramos de coentros frescos
3 jalapeños em conserva

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Preparar: Pré-aqueça a airfryer a 180°C durante 3 minutos e corte o peito de frango em 8 a 10 tiras.
2. Temperar: Numa taça, misture o frango com 1 colher de sopa de óleo. Envolva as tiras na mistura MAGGI Tex Mex Crispy Chicken, pressionando levemente para cobrir bem.
3. Cozinhar: Coloque o frango no cesto da airfryer em camada única e cozinhe a 180°C durante 8 minutos, até ficar dourado e crocante.
4. Fazer o guacamole: Pique finamente 2 jalapeños sem sementes. Corte o abacate ao meio, retire o caroço e, com uma colher, retire a polpa. Esmague com um garfo e misture com a cebola roxa picada, os coentros, o

sumo de lima, o sal e a pimenta.

5 Montar: Torre ligeiramente os pães na airfryer a 160°C durante 1 minuto. Coloque uma rodela de tomate na base, adicione 3 a 4 pedaços de frango, cubra com o guacamole e finalize com 2 ou 3 rodelas de jalapeño. Feche com a parte superior do pão e sirva.