

Receita de Chicken Wings Low Carb

Receita de chicken wings em uma versão para comer sem muita culpa!



Mais uma dica [low carb](#) para nossa lista: **Receita de Chicken Wings!** Asinhas e coxinhas de frango fritos são o meu ponto fraco quando o assunto é gula. Mas infelizmente não é lá a coisa mais saudável desse mundo, então estou sempre testando novos preparos.

Foi então que recebemos a dica de um amigo, e esta **Receita de Chicken Wings Low Carb** é para quem quer uma opção que não tenha o carboidrato tradicional do empanado, mas mesmo assim seja crocante. E esta é a melhor opção de todas! Infelizmente não tem como escapar da fritura, mas é de todas as opções que

testei, a mais crocante por fora e suculenta por dentro!

Vamos ao que interessa? Segue a receita! Não indiquei a quantidade de temperos, pois isso fica ao seu critério e gosto. Prepare com antecedência.

Receita de Chicken Wings Low Carb

Ingredientes

- 800 g de coxinhas e asinhas de frango;
- 300 ml de cerveja pilsen;
- Páprica picante;
- Sal, pimenta cayena e alho em pó.

Modo de preparo

Separe as asinhas das coxinhas e tempere com sal, páprica, pimenta cayena e alho em pó. Coloque a cerveja em temperatura ambiente nas coxinhas e coloque o frango para marinar na geladeira em um recipiente tampado, por pelo menos 4 horas.



Em seguida, depois do período marinando, coloque o óleo para aquecer enquanto você tira coxinhas e asinhas da marinada. Elas precisam ser secas com um papel toalha. Quando o óleo estiver em temperatura alta (mas não máxima), coloque para fritar aos poucos. Frite cada uma por 5 min. e coloque elas em uma grelha que poderá ser levada ao forno.



Mas antes de terminar a fritura, ligue o forno na temperatura máxima. Assim que finalizar a fritura das coxinhas, leve ao forno para assar por mais 5 min. É esta dupla cocção que vai garantir que estejam suculentas por dentro e crocantes por fora.

Por fim, o tamanho das peças de frango pode variar o tempo de forno. Então indique antes de retirar e considerar pronto, faça um corte na carne em uma das coxinhas (até o osso!), para verificar que ainda está cru. Se ainda não estiver no ponto correto, deixe mais 3 a 5 minutos. Se estiverem passadas, é só degustar!



- - -

Confira outra [receita de chicken wings](#) aqui.