



ESCONDIDINHO DE CARNE DE AIR FRYER

Receita prática para o jantar

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 150 gramas de batata inglesa cozida
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a batata cozida e misture com o requeijão ou iogurte, temperando com sal. Reserve.
- 2º Refogue o alho e a cebola. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Acrescente o tomate, temperos e deixe apurar bem, sem muito líquido. Reserve.
- 3º Em um potinho refratário ou de alumínio (próprio para air fryer), faça uma camada com a carne, cubra com o purê e finalize com o queijo ralado.
- 4º Deixe esfriar totalmente, cubra com tampa ou filme, e leve ao congelador por até 3 meses.
- 5º Pré-aqueça a air fryer por 3 minutos a 180 °C. Coloque o escondidinho direto congelado (retire o filme). Aqueça por 15 a 20 minutos a 180 °C, até dourar por cima e aquecer por completo (se necessário, cubra com papel alumínio nos primeiros 10 minutos e depois retire para gratinar)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	35 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	34 mg	101 mg	4 %