

**EMPADA DE FRANGO E BATATA DOCE ALESSANDRA MELO** 5 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de doce de batata doce, cozida, preparo caseiro
- 100 gramas de farelo de aveia
- 1 peito pequeno de frango cozido (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa Misture os ingredientes em um recipiente até obter uma massa homogênea. forre as forminhas com a massa e aperte-a contra o fundo e a lateral da forminha. Reserve um pouco da massa para as tampinhas.
- 2º Recheio Distribua o frango desfiado sobre a massa nas forminhas. Coloque o restante da massa sobre o frango para fechar as empadas. Pincele com gema de ovo por cima das empadas e asse em forno médio por 25-30 minutos (150-170 °C).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	29 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	11 g	15 %
GORDURA	9 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	70 mg	47 mg	2 %