

TORTINHA DE FRANGO SEM FARINHA ALESSANDRA MELO

Com baixo teor de carboidratos [lanche para Diabético, pessoas fitnes, crianças...]

 20 horas

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 6 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [96 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 peito médio de frango desfiado [180 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g] e temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture os ingredientes deixando o fermento por último, coloque em forminhas e leve ao forno em 180 graus por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	275 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	23 g	30 %
GORDURA	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	1043 mg	43 %