



EMPADINHA (SEM GLÚTEN) AIRFRYER / ALESSANDRA MELO

Muito saborosa, cabe na sua dieta. Ela serve para café da manhã para quem gosta de opções salgadas, no lanche da tarde, pós treino.

 20 minutos

 40 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha cru (312 g)
- 20 gramas de queijo, cottage, magro (1 col sopa) **ou** 20 gramas de patê de Ricota **ou** 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)
- 30 gramas de tapioca (3 col sopa)
- 500 gramas de frango cozido desfiado
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g) **À GOSTO**

MÉTODO DE PREPARO

- 1º O frango já deve estar desfiado e temperado.
- 2º Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- 3º Coloque em forminhas de cupcake untadas.
- 4º Asse em forno pré aquecido a 200º por cerca de 20 minutos ou até ficarem assadas. Você pode assar na airfryer por 20 minutos a 180º e observar perto dos 15 minutos pois pode ser que já esteja assada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	305 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	30 g	41 %
GORDURA	12 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	152 mg	223 mg	9 %