



MUFFIN DE ATUM

Muffin proteico de atum

15 minutos

30 minutos

6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [50 g]
- 40 gramas de tapioca de goma
- 100 gramas de atum ralado ao natural - Gomes da Costa
- 1/2 fatia média de tomate com semente cru [8 g]
- 1/2 colher de sopa de salsinha, crua [2 g]
- 1/2 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- Acrescente todos os ingredientes em uma travessa.
- Mexa com o auxílio de um fuê ou garfo.
- Divida a massa em forminhas de silicone.
- Coloque na air fryer a 180º por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (38 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	401 mg	154 mg	6 %