



## EMPADINHA FÁCIL

### INGREDIENTES

- 33 gramas de tapioca de goma ( 03 colheres de sopa )
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 15 gramas de maionese zero Leite
- 50 gramas de frango cozido ou 1/2 lata de atum em conserva [60 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 5 gramas de óregano

### MÉTODO DE PREPARO

1º 1-Em uma outra tigela ou vasilha, misture os ovos com a tapioca, maionese e mexa tudo muito bem até incorporar todos os ingredientes. 2-Adicione o frango já cozido e desfiado. Em seguida, acrescente a cebola picada e a cebolinha, sal e orégano. 3-Em forminhas de silicone próprias para empadas adicione com o auxílio de uma concha, adicione a massa. Não coloque muito pois a massa vai crescer um pouco. 4-Para finalizar, salpique um pouco de parmesão ralado ( para dieta sem restrição ao leite ) por cima para gratinar. Então, leve ao forno pré-aquecido a 180° C por uns 25 minutos ou até crescer e ficar douradinho por cima. Pode ser feito em Air Fryer. 5-Por fim, retire do forno, espere esfriar um pouco, desenforme e sirva. Dicas de preparo Na receita indica o uso de forminhas de silicone, mas se você não tiver, tudo bem, pode ser naquelas forminhas de alumínio mesmo. Contudo, nesse caso é preciso untar as forminhas antes, pincelando um pouco de azeite. Aliás, você também pode variar nos recheios. Por exemplo, para os vegetarianos, abobrinha e cenoura ralada. Ou com atum ralado conforme indicado nos ingredientes acima. Todas essas opções ficam deliciosas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	189 mg	8 %