



ESFIHA ABERTA DE BATATA DOCE

Esfiha aberta de batata doce e frango e queijo

 15 minutos 30 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 3 colheres de arroz cheias, picada de batata doce cozida [126 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 30 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a batata cozida e misture com a farinha de aveia, o ovo e sal a gosto, até uma massa homogênea
- 2º Leve para dourar na airfryer ou forno convencional por 10-15 minutos até dourar (vai olhando pq a potência dos fornos variam muito).
- 3º Recheie com o peito de frango cozido e temperado e, com a muçarela ralada. Leve ao forno por 2 minutos e Pronto.
- 4º OBS.: Pode rechear somente com queijo minas [60g] e orégano ou queijo minas e espinafre refogado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [60 g]	% DDR
ENERGIA	181 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	20 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	10 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	66 mg	40 mg	2 %