



## PÃOZINHO FAKE - LOW CARB PROTEICO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa rasas de leite em pó [16 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo e o leite em pó com um garfo até formar uma massa homogênea.
- 2º Acrescente o fermento em pó químico e misture.
- 3º Distribua a massa em 2 ou 3 forminhas de silicone [tipo cupcake] deixando o espaço de 1 cm para o crescimento da massa.
- 4º Leve ao forno da air fryer a 160 graus por aproximadamente 5 minutos ou até dourar.
- 5º OBS.: Pode ser adicionado recheio como frango desfiado, queijo, atum, carne moída ou vegetais. Nesta receita estão contabilizadas apenas as informações nutricionais da receita sem recheio.
- 6º OBS.2: Para melhorar a textura pode acrescentar à massa 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia, o que acrescentará apenas 30kcal a mais na receita.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [61 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 235 kcal  | 144 kcal          | 7 %   |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 8 g               | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 15 g      | 9 g               | 12 %  |
| GORDURA            | 14 g      | 8 g               | 15 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 6 g       | 4 g               | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | –         | –                 | –     |
| SÓDIO              | 987 mg    | 604 mg            | 25 %  |