

MINI TORTA DE AVEIA/TAPIOCA (RECHEIO FRANGO/PTS/ATUM E QUEIJO)

 1 porção

Ótima opção para o jantar! Prática e nutritiva!

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa rasas [20 gramas] de tapioca de goma **ou** 2 colheres de sopa [25 gramas] de farelo de aveia, cru
- 50 gramas de frango cozido, desfiado **ou** 60 gramas de proteína texturizada de soja hidratada cozida **ou** 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva [48 g] ou sardinha
- 1/2 unidade pequena de tomate [25 g] picado **ou** 2 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido [20 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, picada de couve-flor cozida [50 g]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido [20 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, picada de couve-flor cozida [50 g]
- 2 unidades médias de azeitona [6 g] - opcional
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] ou de creme de ricota ou ricota
- Sal, pimenta e temperos naturais a gosto [desidratados ou frescos - cebola, alho, salsinha, cebolinha, orégano, manjeriço, chimichurri]
- 1 colher de sopa de leite de vaca integral
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com fouet ou garfo e misture todos os ingredientes.
- 2º Leve à airfryer ou forno convencional em recipiente apropriado a 160 graus por 20 a 30 minutos ou até dourar.
- 3º Sugestão: Sirva com um salada de folhas verdes.
- 4º Você pode variar os vegetais, consumindo os que preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (219 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	30 %
GORDURA	7 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	1405 mg	3078 mg	128 %