

TORTINHA DE FRANGO

Um lanche cheio de proteína

- 🕒 5 minutos
- 🕒 20 minutos
- 🍪 5.9 Bolinhos

INGREDIENTES

- 20 gramas de farelo de aveia, cru - 2 col. de sopa
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/4 xícara de chá de leite de soja, fluído [61 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g]
- 1 xícara de chá, ralado de queijo, parmesão, baixo teor de sódio [100 g]
- 50 gramas de filé de frango grelhado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º farelo
- 2º farelo
- 3º Bata todos os ingredientes, exceto o frango, no liquidificador. Unte a forminha de cupcake com óleo de coco, após isso encha 1/3 da forma com a massa, cubra 1 col. de sobremesa de frango desfiado (acrescente ervas) e termine de cobrir com a massa. Leve ao forno e aguarde 25 min. até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 6 BOLINHOS (300 g)	% DDR
ENERGIA	275 kcal	824 kcal	41 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	24 g	73 g	98 %
GORDURA	17 g	52 g	95 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	26 g	117 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	154 mg	462 mg	19 %