



TORTA FIT DE CARNE MOÍDA, REQUEIJÃO E AVEIA

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- Sal a gosto
- 1/4 colher de sopa de fermento químico em pó (3 g)
- 2 colheres de arroz cheias de carne moída (120 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a Aveia, o Ovo, o Sal e o Fermento e coloque 1/4 da quantidade em cada forminha;
- 2º Após, coloque metade do recheio (já preparado) e 1 colher de sopa de requeijão em cada forminha também;
- 3º Finalize, tampando o recheio de cada forminha com o restante da massa e leve pra assar na Airfryer ou no forno, a 180° por 10 minutos (no forno, pode levar um pouco mais de tempo para ficar pronta)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	305 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	10 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	19 g	27 g	36 %
GORDURA	10 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	339 mg	491 mg	20 %