

QUICHE DE RAP10

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de rap 10 Integral (40 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 1/2 lata de atum em conserva (60 g) ou 50 gramas de filé de frango cozido desfiado
- 10 gramas de queijo mozzarella ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo com o requeijão e uma pitada de sal e pimenta do reino e bata com um garfo até formar um creme.
- 2º Em um refratário que possa ser aquecido na Air fryer, faça uma "caminha" com o Rap10. Adicione o atum ou o frango, tomate em cubos e cebola roxa em fatias a gosto. Em seguida, adicione o creme anterior e finalize com o queijo mozzarella.
- 3º Aqueça na Air Fryer por aprox. 10 min a 170 °C. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	13 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	28 g	37 %
GORDURA	11 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	175 mg	290 mg	12 %