



EMPADINHA FIT DE FRANGO (AIR FRYER)

 20 minutos 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha
- 60 gramas de goma de tapioca
- 140 gramas de frango desfiado
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 3 colheres de sopa rasas de milho verde
- 5 gramas de óregano
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa rasas de requeijão [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para a massa: bata os 4 ovos, a goma de tapioca e o frango desfiado, até obter uma mistura homogênea.
- 2º Acrescente o sal, o milho e orégano
- 3º Unte três forminhas pequenas com o azeite e adicione a mistura da massa.
- 4º No meio da assa coloque o requeijão
- 5º Leve à airfryer de 15 a 20 minutos à 160°
- 6º Após esse tempo, as empadinhas estão prontas!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [127 g]	% DDR
ENERGIA	172 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	19 %
GORDURA	7 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	147 mg	186 mg	8 %