



PÃO CROCANTE COM REQUEIJÃO

Ótima opção para o café da manhã ou lanches

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o pão francês ao meio ou separe duas fatias de pão de forma, acrescente o requeijão no pão;
- 2º Deixe de 7-8min na Air Fryer a 200°C e está pronto!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	263 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	37 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	9 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	526 mg	421 mg	18 %