



RECEITA DE PÃO DE LEITE NA AIR FRYER

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha (78 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos (15 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e reserve. Unte com óleo ou azeite um refratário pequeno que possa ir na Air Fryer e despeje a massa.
- 2º Coloque na Air Fryer e deixe assar por 10 minutos à 160°C ou até dourar.
- 3º Pode rechear com requeijão light, queijo branco, ovos mexidos, queijo mussarela, atum, frango desfiado, carne moída, tomate e etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	18 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	16 g	22 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	1403 mg	1403 mg	58 %