

PASTEL FIT CROCANTE II



Que tal um pastel super crocante, leve e recheado com muito sabor, mas sem excesso de gordura? Feito com massa fininha e assado na Airfryer ou forno, ele fica douradinho por fora e irresistível por dentro! Escolha seu recheio favorito: carne moída temperada, frango desfiado temperado... tudo isso com uma textura incrível e sem fritura!

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 Unidades [15g cada] de massa de Pastel - Massa Leve [45 g]
- 70 gramas de patinho cozido **ou** 80 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade grande de ovo, galinha, gema, crua, fresco [17 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie cada círculo de massa com a proteína escolhida.
- 2º Dobre ao meio e feche bem com um garfo.
- 3º Pincele a gema nas massas e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15-20 min ou na air fryer e asse a 200°C por 10-12 min.
- 4º Agora é só aproveitar! Fica crocante por fora e super recheado por dentro!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [137 g]	% DDR
ENERGIA	240 kcal	329 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	19 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	22 g	31 g	41 %
GORDURA	7 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	28 mg	38 mg	2 %