



PASTEL FIT CROCANTE COM QUEIJO

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!

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Unidades [15g cada] de massa de Pastel - Massa Leve [30 g] **ou** 1 Unidade [30g] de massa de Pastel - Massa Leve [30 g]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, gema, crua, fresco [17 g]
- 70 gramas de mussarela **ou** 70 gramas de queijo Mussarela sem lactose [Itambé / Tirolez / Verde Campo]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie cada círculo de massa com queijo.
- 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 airfryer 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 [117 g]	% DDR
ENERGIA	317 kcal	371 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	16 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	17 g	20 g	27 %
GORDURA	20 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	131 mg	153 mg	6 %