

## EMPADINHA [SEM GLÚTEN] AIR FRYER



Uma empadinha simples, proteica, sem farinha de trigo, feita com goma de tapioca e recheio succulento de frango desfiado. Perfeita para um lanche saudável, sem glúten, rica em proteínas e super saborosa. Crocante por fora, macia por dentro e pronta em poucos minutos. Ideal para quem busca praticidade sem abrir mão do sabor e da nutrição!

 20 minutos 40 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 10 gramas de requeijão Cremoso Light Nolac **ou** 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry)
- 50 gramas de frango cozido **ou** 60 gramas de atum sólido em óleo
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 20 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º O frango ou o atum já deve estar temperado de acordo com a sua preferência.
- 2º Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- 3º Coloque em forminhas de cupcake untadas ou forminas de silicone.
- 4º Asse em forno pré aquecido a 200º por cerca de 20 minutos ou até ficarem assadas. Você pode assar na airfryer por 20 minutos a 180º e observar perto dos 15 minutos.
- 5º Bom apetite.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	230 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	16 g	21 g	28 %
GORDURA	8 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	170 mg	225 mg	9 %