



SUFLÊ PROTEICO @NUTRI.GABRIELAALBUQUERQUE

Uma receita prática e nutritiva, feita com frango desfiado e ovo, que garante proteínas de qualidade em uma textura aerada que derrete na boca.

 30 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [100 g]
- 60 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 50 gramas de alho poró
- 10 gramas de queijo, parmesão, ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem os ovos com cottage, sal à gosto, e alho poró bem cortadinho. Em seguida, adicione o frango desfiado e mexa mais um pouco.
- 2º Coloque em uma forminha ou marmitta que possa ir à air fryer, e finalize com parmesão ralado.
- 3º Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 10 min ou na air fryer e asse a 200°C por 15 min.
- 4º Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	122 kcal	304 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	44 %
GORDURA	6 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	233 mg	582 mg	24 %