



ESFIHA ABERTA SAUDÁVEL

Esta esfiha é uma opção versátil, deliciosa e perfeita para manter o equilíbrio na dieta. É ideal para quem busca uma refeição prática e nutritiva, sem abrir mão do sabor.

10 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de batata inglesa cozida
- 70 gramas de patinho cozido ou 80 gramas de peito de frango, sem pele, cozido ou 80 gramas de atum em conserva
- 20 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo) ou 20 gramas de queijo Minas Padrão de Castanha de Caju Vegano Vida Veg ou 20 gramas de mussarela
- 20 gramas de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a batata inglesa cozida e adicione a farinha de aveia. Inclua temperos de sua preferência.
- 2º Faça pequenas bolinhas (quantas desejar respeitando a quantidade da receita). e Abre a massa como uma esfiha aberta e passe uma gema para dourar.
- 3º Asse na air fryer ou no forno, por apena 5 a 10min.
- 4º Reitre e recheie de acordo com sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (267 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	358 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	12 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	55 mg	146 mg	6 %