



ESPETINHOS DE CARNE MOÍDA NA AIRFRYER

Cansado de receitas complicadas e demoradas? Seus problemas acabaram! Com esta receita fácil e rápida, você terá espetinhos de carne moída suculentos e saborosos prontos em um piscar de olhos, sem sujeira e com a praticidade da airfryer.

 10 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó (1 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída (1 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture a carne moída com o alho amassado, a páprica defumada, a noz moscada (se usar), a canela em pó, o azeite e pimenta do reino a gosto.
- 2º Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- 3º Molde a carne moída em volta dos palitos de churrasco, formando os espetinhos.
- 4º Pré-aqueça a airfryer por alguns minutos.
- 5º Coloque os espetinhos na airfryer, sem sobrepor, e asse por cerca de 10 minutos, ou até dourar e estarem cozidos por dentro.
- 6º Se desejar, vire os espetinhos na metade do tempo para garantir que assem por igual.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	26 g	22 g	29 %
GORDURA	12 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	60 mg	50 mg	2 %