

**CROÛTON LIGHT NA AIR FRYER**

Croûton de baixa caloria feito na Air Fryer

 2 horas 7 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão Integral Artesano ou Pão na Chapa Artesano
- 5 gramas de maionese [molho] light
- 1 grama de óregano
- 1 pitada de sal, cozinha
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o pão em pequenos cubinhos com a mão. Jogue 5g de maionese light, adicione o orégano, sal e a pimenta. Misture tudo e leve na Air Fryer.
- 2º Deixe na Air Fryer a 180°C por 5 minutos e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	242 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	43 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	9 %
SÓDIO	816 mg	327 mg	14 %