



## COXINHA DE BATATA INGLESA

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade grande de batata inglesa cozida (290 g)
- 100 gramas de frango Desfiado
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão light (60 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte a batata para cozinhar
- 2º Após cozida, amasse
- 3º Misture a batata amassada com o frango desfiado
- 4º Pegue uma parte da massa para moldar e recheie com requeijão
- 5º Asse na airfryer por 20 minutos a 180°

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (225 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 96 kcal   | 216 kcal           | 11 %  |
| CARBOIDRATOS       | 9 g       | 20 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 18 g               | 24 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 7 g                | 12 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 4 g                | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 8 %   |
| SÓDIO              | 59 mg     | 132 mg             | 6 %   |