

**TORTINHA DE FRANGO** 3 porções**INGREDIENTES**

- 30 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 40 gramas de frango desfiado

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma vasilha acrescente o ovo, tapioca e requeijão
- 2º Em uma vasilha acrescente o ovo, tapioca e requeijão
- 3º Misture muito bem até que fique homogêneo
- 4º Adicione o frango desfiado
- 5º Tempere a gosto (pode adicionar cenoura ralada, milho, etc na massa)
- 6º Coloque em formas de silicone
- 7º Acrescente pedaços da fatia de mussarela em cima das tortinhas
- 8º Leve para a airfryer em temperatura baixa de 15 a 20 minutos

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	18 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	8 g	11 %
GORDURA	9 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	144 mg	69 mg	3 %