

**EMPADA DE FRANGO** 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1,5 colher de sopa de peito de frango, sem pele, cozido [30 g]
- 1 fatia média de queijo mozzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha misture a aveia com o ovo de galinha
- 2º Em forminhas de silicone coloque um metade da massa
- 3º Coloque o frango desfiado
- 4º Complete com o restante da massa e finalize com o queijo por cima
- 5º Leve na airfryer por 10 minutos a 180°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [32 g]	% DDR
ENERGIA	250 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	20 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	20 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	141 mg	45 mg	2 %