



HOT POCKET

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de massa de pastel crua (28 g)
- 50 gramas de paleta bovina, sem gordura, cozida

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece preparando a carne e tempere a gosto
- 2º Assim que ela estiver cozida, desfie.
- 3º Pegue as folhas de pastel e hidrate por até dois minutos em uma vasilha com água.
- 4º Esse processo ajudará no manuseio.
- 5º Recheie a massa com a quantidade indicada de carne.
- 6º Vá fechando pelas laterais até ganhar formato e não se preocupe se ela não fechar perfeitamente.
- 7º Coloque a segunda massa por cima e molde novamente, assim fechando o seu lanche.
- 8º Opcional: Pincele uma gema de ovo e coloque um pouco de gergelim por cima antes de levar na airfryer.
- 9º Leve na airfryer por 10 minutos a 180°.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [78 g]	% DDR
ENERGIA	235 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	21 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	22 g	17 g	22 %
GORDURA	7 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	519 mg	405 mg	17 %