

**EMPADINHA (SEM GLÚTEN) AIRFRYER**

Muito saborosa, cabe na sua dieta. Ela serve para café da manhã para quem gosta de opções salgadas, no lanche da tarde, pós treino.

 20 minutos 40 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 20 gramas de queijo, cottage, magro (1 col sopa) **ou** 20 gramas de patê de Ricota **ou** 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 2 colheres de sopa de levedura Nutricional (9 g) **ou** 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)
- 30 gramas de tapioca (3 col sopa)
- 500 gramas de frango cozido desfiado
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 unidade média de palmito de pupunha em conserva (100 g)
- 3 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (72 g)
- 3 colheres de sopa cheias de ervilha em conserva (81 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º O frango já deve estar desfiado e temperado.
- 2º Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- 3º Coloque em forminhas de cupcake untadas.
- 4º Asse em forno pré aquecido a 200º por cerca de 20 minutos ou até ficarem assadas. Você pode assar na airfryer por 20 minutos a 180º e observar perto dos 15 minutos pois pode ser que já esteja assada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (162 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	290 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	18 g	29 g	38 %
GORDURA	9 g	15 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	204 mg	331 mg	14 %