

TORTA DE FRANGO SIMPLES

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 50 gramas de tapioca
- 2 Colheres de sopa de frango desfiado (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes, colocar em 4 forminhas de cupcake e levar na airfryer à 200°C por 10 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 PORÇÕES (213 g)	% DDR
ENERGIA	199 kcal	424 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	22 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	38 %
Gordura	6 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	200 mg	426 mg	18 %