

**MIFFIN DE FRANGO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de farinha de aveia
- 50 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

MÉTODO DE PREPARO

1º - Misture o frango desfiado com o requeijão e separe. se quiser adicione milho, ervilha ou legumes picadinhos junto ao recheio. - Para a massa bata os demais ingredientes no liquidificador. Despeje metade da massa em forminhas de silicone, recheie com o frango e acrescente a outra metade da massa. Leva para assar na air fryer por 20 minutos ou forno convencional por 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	37 %
GORDURA	10 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	73 mg	136 mg	6 %