Laís Santana
Nutricionista (Dietista) · 6073N

MUFFIN SALGADO NA AIRFRYER

Um muffin salgado prático que fica pronto em 20 minutos e que é uma excelente opção de lanche ou de refeição principal quando combinado com salada e vegetais. O recheio pode variar: frango desfiado, legumes, atum, tomate com queijo.

5 minutos
20 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de aveia
- 50 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 100 ml de leite de vaca desnatado
- 50 gramas de queijo muzarella ralado (fresco)
- 70 gramas de tomates cherry cortados ao meio
- 1/2 colher de chá de sal (3 g)
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1 colher de chá de paprica (2 g)
- 1 colher de chá de orégano (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes em um bowl até obter uma massa homogênea.
2º Despeje a massa em forminhas de silicone (até a metade).
3º Asse na Airfryer por 15 minutos a 180ºC.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	11 %
CARBOIDRATOS	24 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	651 mg	413 mg	17 %