




**TORTA DE FRANGO FIT** 10 minutos
 30 minutos
 6 unidades**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g) ou 2 colheres de sopa de goma de tapioca (40 g)
- 70 gramas de peito de frango cozido e temperado
- 1 colher de sopa rasa de milho verde em conserva (14 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- sal e outros temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os demais ingredientes juntos (incluindo o frango). Preencha 6 forminhas individuais de silicone com a massa e leve a air fryer a 160°C por 15-20 minutos ou até cozinhar completamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (35 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	6 g	8 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1145 mg	406 mg	17 %