



EMPADINHA DE FRANGO FIT

 10 minutos 30 minutos 4 unidades

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha cru (312 g)
- 3 colheres de sopa de goma de tapioca (60 g)
- 140 gramas de peito de frango cozido sem óleo
- 2 colheres de sopa rasas de milho verde em conserva (28 g)
- 15 gramas de requeijão light (dividir entre as empadinhas)
- 1/2 fatia de queijo mussarela (10 g) (dividir entre as empadinhas)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Exceto pelo requeijão e o queijo mussarela, misture todos os demais ingredientes juntos (incluindo o frango). Preencha 3 forminhas individuais de silicone com a massa, recheie com o queijo e o requeijão e leve a air fryer a 160°C por 15-20 minutos ou até cozinhar completamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (141 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	16 g	22 g	30 %
GORDURA	7 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	123 mg	174 mg	7 %