

BOLINHO PROTEICO SALGADO

Pode mudar o recheio caso prefira, milho com queijo, carne, atum...

 15 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 70 gramas de filé de frango cozido
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 30 gramas de tapioca de goma

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo + tapioca, acrescente em uma forminha de cupcake um pouco, coloquei o frango cozido desfiado e adicione um pouco mais da massa
- 2º Leve para airfryer por 15 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (36 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	6 g	9 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	85 mg	31 mg	1 %