



PASTEL DE BATATA DOCE E FRANGO (S/ OVO)

Super versátil para levar de lanche no dia a dia, ou fazer um refeição diferente em casa, para dar uma variada.

 20 minutos 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 75 gramas de batata doce cozida
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa de creme/Requeijão de castanha (15 g)
- Orégano e/ou outros temperos da sua preferência
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva - Para pincelar (5 g)
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva - Para a Massa (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a Batata doce cozida, com o auxílio de um garfo;
- 2º Após, misture a Batata doce com a Farinha de Aveia, o Azeite e o Sal (uma pitada) e reserve a massa;
- 3º Para o recheio, desfie o Peito de Frango e misture-o com o creme ou requeijão vegano e temperos da sua preferência;
- 4º Agora, é só rechear e dar forma ao pastel. Dica: umedeça as mãos com água para ficar mais fácil de manusear a massa;
- 5º Pincele Azeite por cima e leve ao forno ou Airfryer pré-aquecida a 180° por 15 minutos. (se pode ovo, pode pincelar ovo em cima). E então, é só se deliciar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	186 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	13 %
GORDURA	8 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	18 mg	15 mg	1 %