

**PASTEL DE FRANGO DE FORNO** 40 minutos 1 hora e 40 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de farinha de aveia integral
- 1 xícara de peito de frango sem pele, sem osso, cozido, temperado e desfiado
- 4 colheres de sopa de queijo cottage light
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 200 ml de água quente
- 1 colher de chá rasa de sal

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Junte a água, a manteiga e o sal numa tigela; Mexa até dissolver a manteiga e o sal na água.
- 2º Adicione a farinha de aveia e misture tudo com as mãos por cinco minutos. Se a massa ainda estiver mole, acrescente mais um pouco de farinha.
- 3º Enfarinhe uma superfície bem limpa, coloque a massa em cima dessa superfície e abra a massa com auxílio de um rolo.
- 4º Corte a massa no formato de quatro discos e recheie cada uma com ¼ de xícara do frango e uma colher de sopa do queijo. Feche a massa e aperte as bordas com um garfo.
- 5º Leve o pastel para assar na AirFryer por 15 a 20 minutos. Se não tiver o aparelho, asse o pastelno forno a 180° C

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [206 g]	% DDR
ENERGIA	182 kcal	374 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	17 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	16 g	33 g	44 %
GORDURA	6 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	355 mg	732 mg	31 %