

**TORTINHAS DE FRANGO NA AIRFRYER (NUT. MARCELLO BAIMA)** 20 minutos 25 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 60 gramas de tapioca de goma
- 3 colheres de sopa cheias de peito de frango cozido desfiado [60 g]
- 5 gramas de coentro
- 1 fatia média de queijo mozzarella [20 g] ou 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua [10 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, bater os ovos com um garfo
- 2º Juntar todos os outros ingredientes e misturar até ficar homogêneo
- 3º Untar formas de empada com um pouco de óleo ou azeite e despejar a massa
- 4º Pré-aquecer o forno ou Airfryer por 5 minutos, à 200 °C
- 5º Levar ao forno ou Airfryer, a 200 °C, por 12 à 15 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [48 g]	% DDR
ENERGIA	211 kcal	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	23 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	192 mg	92 mg	4 %