

**ASSADO DE FRANGO COM AVEIA** 8.1 Fatias**INGREDIENTS**

- 3 unidades of ovo de galinha [135 g]
- 100 grams of farinha de tapioca
- 60 gramas de quinoa em flocos
- 1 colher de sopa of azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de sopa of fermento químico em pó [10 g]
- 1 unidade grande de filé de frango cozido desfiado com molho caseiro (tomate cebola) [190 g]

COOKING METHOD

- 1º Misture tudo muito bem até formar uma massinha. Untei uma assadeira pequena com azeite, coloquei uma pequena parte da massa, coloquei o recheio e o restante da massa por cima. Polvilhei queijo ralado e levei 25 min para o forno pré aquecido 200 graus.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER FATIA (60 g)	% DRI
ENERGY	206 kcal	124 kcal	6 %
CARBOHYDRATE	20 g	12 g	4 %
PROTEIN	16 g	9 g	13 %
FAT	7 g	4 g	7 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	1 g	4 %
FIBER	0 g	0 g	1 %
SODIUM	267 mg	160 mg	7 %