

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

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

MÉTODO DE PREPARO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (60 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	124 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	16 g	9 g	13 %
GORDURA	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	267 mg	160 mg	7 %