Mariana Mello
Nutricionista · 7540

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 %