Barbara Ribeiro
Nutricionista · 30615/P

TORTA DE ESPINAFRE COM ATUM NUTRI BABI

Lanches em geral

15 minutos
30 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de tapioca de goma
- 2 colheres de sopa rasas de atum em conserva light (22 g)
- 20 gramas de espinafre, cru
- 5 gramas de sal dietético
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 10 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º 1 ovo 1 ramo de espinafre picadinho (pelo menos 20g) 1 colhere de sopa de atum em lata light 1 colher de chá de sal 2 colheres de azeite 2 colheres de goma de tapioca 1 colher de chá de fermento ervas finas a gosto Misture o ovo e o azeite, adicione a farinha e o sal. Em seguida o azeite e as ervas. Quando ficar homogêneo acrescente o fermento e uniformize. Pode fazer em frigideira, ou em forminhas de cupcake na AirFryer. É possível congelar pronto e depois reaquecer na AirFryer ou microondas. Essa receita é para 2 porções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DDR
ENERGIA	240 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	21 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
GORDURA	14 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	1619 mg	1052 mg	44 %