

PASTEL NUTRI BABI

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de massa de pastel crua (28 g)
- 50 gramas de frango cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º prepare o recheio e dobre a massa. passe azeite por fora, "frite" na air fryer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DDR
ENERGIA	323 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	18 g	8 g	10 %
GORDURA	19 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	486 mg	209 mg	9 %