

**PASTEL ASSADO MASSA PRONTA**

Ótima opção para jantar

 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 unidades de massa de pastel crua [42 g]
- 90 gramas de carne moída refogada **ou** 1 porção de frango Desfiado [100 g]
- 50 gramas de seleta [jardineira] **ou** 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g]
- 1 porção de ketchup Caseiro [39 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Juntar a carne moída ou frango desfiado com a jardineira de legumes ou milho apenas.
- 2º Porcionar o refogado nas 3 massas de pastel e fechar.
- 3º Levar para airfryer ou forno por 10min ou até dourar.
- 4º Se utilizar molho, prefira o caseiro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [225 g]	% DDR
ENERGIA	155 kcal	350 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	37 %
GORDURA	5 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	357 mg	805 mg	34 %