

**TORTA DE FRANGO SAUDÁVEL (VERSÃO MENOS CALÓRICA)**

Lanche rápido e proteico

 5 minutos
 20 minutos
 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 colher de sopa de goma de tapioca (20g) **ou** 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 2 col de sopa cheia frango desfiado (40g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um refratário misture todos os ingredientes, acrescente uma pitada de sal (se necessário).
- 2º Unte forminhas de silicone e despeje a massa.
- 3º Pré-aqueça o forno ou Airfryer à 200°C por 5 minutos.
- 4º Leve para assar no forno ou Airfryer e deixe por 12 a 15 minutos à 200°C, ou até ao espeta com o palito e sair limpo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	23 g	31 %
Gordura	7 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	442 mg	693 mg	29 %