

**PASTEL DE FORNO SAULDAVEL**

Ideal para lanche da tarde

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g] ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 3 col de sopa de filé de frango desfiado [60g]
- óregano a gosto
- 3 fatias pequenas de tomate, vermelho, maduro, cru [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate o rap 10 ná água [molhando dos 2 lados e retire], depois coloque o queijo ou requeijão [espalhe pela massa] e o frango.
- 2º Povilhe o tomate e orégano sobre o recheio
- 3º Feche o rap 10 já recheado, e prencione as bordas com a ajuda de um garfo e pincela um pouco de gema de ovo por cima do rap 10 já fechado.
- 4º Coloque no forno ou Airfryer e deixe até gratinar o queijo na massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (153 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	13 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	25 g	33 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	151 mg	230 mg	10 %