

**PASTEL DE FORNO - PROTEICA**

Ideal para lanche da tarde

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 porções de rap 10 [56 g]
- 2 fatias medias de queijo muzzarella [40 g] **ou** 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g]
- 100 gramas de filé de frango cozido
- 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.
- 5º Essa receita rendem 2 pastéis.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [238 g]	% DDR
ENERGIA	182 kcal	432 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	15 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	18 g	43 g	57 %
GORDURA	6 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	186 mg	443 mg	18 %