



PÃO CROCANTE COM FRANGO E QUEIJO

Ótima opção para o café da manhã ou lanche da tarde

 10 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 1.5 fatias médias de queijo mozzarella (30 g)
- 1 colher de sopa de extrato de tomate (20 g)
- 3 colheres de sopa cheias de Frango Desfiado Temperado (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o pão francês ao meio e amasse o miolo com os dedos para inserir o recheio;
- 2º Insira o extrato de tomate, o frango desfiado e a fatia de queijo em cada fatia de pão;
- 3º Deixe de 5-8min na Air Fryer a 200°C e está pronto!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	365 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	21 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	18 g	28 g	37 %
GORDURA	8 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	480 mg	768 mg	32 %