



CESTINHA RECHEADA

Ótima opção para comer no jantar em dietas com baixo carbô

 4 unidades

INGREDIENTES

- 480 gramas de carne moída crua
- 200 gramas de batata inglesa cozida
- 1 colher de sopa de condimento, paprica (7 g)
- 1 colher de sopa, moído de condimento, pimenta do reino (7 g)
- 1 colher e 1/2 de sopa de sal, cozinha (15g)
- 1 colher de chá, picado de cebolinha, crua (1 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 4 colheres de sopa rasas de requeijão Light (60 g)
- 8 fatias pequenas de tomate com semente cru (80 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 4 fatias médias de queijo mozzarella (80 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as batatas cozidas e coloque 1/2 colher de sopa de sal, salsinha e cebolinha. Reserve;
- 2º Tempere a carne moída com páprica, pimenta do reino e sal. Misture bem. Depois faça bolinhas com a carne e amasse. Use um molde (uma garrafa, um copo sem curvatura ou uma lata) coloque no centro da carne moída e suba as bordas para formar um cesto. Retire o molde com cuidado para não desmanchar.
- 3º Recheie toda a cestinha com o purê das batatas e adicione 1 colher de requeijão light em cada cesto. Pique o tomate em rodela e coloque por cima até tampar. Adicione 2 fatias de queijo prato, uma pitada de orégano e leve para Air Fryer a 200° por 15 minutos. Agora é só servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (234 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	388 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	4 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	17 g	39 g	52 %
GORDURA	9 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	740 mg	1728 mg	72 %