

**SALGADO PROTEICO LOW CARB** 8 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 300 gramas de peito de frango cozido, desfiado, temperado (2 XÍCARAS)
- 4 colheres de sopa cheias de espinafre refogado (100 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- Sal e temperos à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos. Misture o restante dos ingredientes, exceto os temperos. Quando estiver homogêneo, tempere com sal e temperos a gosto. Coloque porções da massa em forminhas de silicone. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos. Agora é só servir! Rende 8 salgados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	22 g	14 g	18 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	95 mg	60 mg	2 %