



PASTEL FIT CROCANTE (CÓPIA)

Que tal um pastel super crocante, leve e recheado com muito sabor, mas sem excesso de gordura? Feito com massa fininha e assado na Airfryer ou forno, ele fica douradinho por fora e irresistível por dentro! Escolha seu recheio favorito: carne moída temperada, frango desfiado temperado... tudo isso com uma textura incrível e sem fritura!

 30 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Unidades (30g cada) de massa de Pastel - Massa Leve (60 g) **ou** 4 Unidades (15g cada) de massa de Pastel - Massa Leve (60 g)
- 90 gramas de patinho cozido **ou** 100 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 20 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo) **ou** 20 gramas de mussarela
- 1 unidade grande de ovo, galinha, gema, crua, fresco (17 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie cada círculo de massa com a proteína escolhida e o queijo.
- 2º Dobre ao meio e feche bem com um garfo.
- 3º Pincele a gema nas massas e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15-20 min ou na air fryer e asse a 200°C por 10-12 min.
- 4º Agora é só aproveitar! Fica crocante por fora e super recheado por dentro!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	475 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	18 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	22 g	43 g	57 %
GORDURA	9 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	46 mg	88 mg	4 %