



MUFFIN PROTEICO DE FRANGO

Ideal para lanche da tarde.

 40 minutos 40 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 100 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado
- 1/2 xícara de chá, ralada de cenoura, crua [55 g]
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão [30 g]
- 30 gramas de mussarela
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente coloque os ovos, a aveia, o frango desfiado, a cenoura, o requeijão e tempere com sal, pimenta do reino e misture bem;
- 2º Despeje a mistura em forminhas de silicone, cubra com queijo e polvilhe orégano;
- 3º Leve à Airfryer ou forno já pré aquecida em 180°C e deixe de 8 a 10 minutos.
- 4º Sirva quentinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	307 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	10 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	17 g	29 g	39 %
GORDURA	8 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	167 mg	279 mg	12 %