

EMPADINHA DE AVEIA NA AIRFRYER



Ingredientes 100g de farinha de aveia 100g de farelo de aveia 3g de sal 3 colheres de sopa de óleo ou azeite 1 ovo 1 xícara de água (250ml) 1 colher de sopa de açúcar gergilin a gosto 1 colher de sopa de fermento para bolo Modo de preparo pré-aqueça a airfryer a 180graus por 10 min. Em uma tigela acrescente o ovo, sal, açúcar, óleo e a água, misture tudo com a ajuda de um fuê. Depois acrescente a aveia e o fermento e misture tudo por cerca de 1min. Distribua a massa em forminhas de silicone acrescente o gergilin pra finalizar. 30g da massa em cada forminha depois leve a airfryer a 180g por 14min.

 16 Unidade

INGREDIENTES

- 100 gramas de farelo de aveia, cru
- 100 gramas de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem (24 g)
- 3 gramas de sal, cozinha
- 1 colher de sopa rasa de açúcar demerara (15 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 xícara de chá cheia de água (250ml)
- 5 gramas de gergelim semente (a gosto em cada bolinho)
- 240 gramas de peito de frango desfiado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 50 gramas de queijo mozzarella

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de preparo pré-aqueça a airfryer a 180 graus por 10 min. Em uma tigela acrescente o ovo, sal, açúcar, óleo e a água, misture tudo com a ajuda de um fuê. Depois acrescente a aveia e o fermento e misture tudo por cerca de 1min. Utilize forminhas de silicone, coloque 15g da massa depois 15g do frango 1 quadradinho de mussarela equivalente a 3g cada quadradinho e cubra com mais 15g da massa finalize com o gergelim e leve a airfryer a 180g por 15min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [49 g]	% DDR
ENERGIA	185 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	19 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	380 mg	186 mg	8 %