



PASTEL FIT DE RAP10

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 porções de rap 10 [unidade] (80 g)
- 60 gramas de frango Desfiado
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com o rap10 em mãos recheie com metade da quantidade de frango e requeijão informados acima
- 2º Após isso feche-o com cuidado
- 3º Com um pouco de água em seus dedos passe nas bordas para fechar
- 4º Use um garfo para fechar
- 5º Bata o ovo em um recipiente e depois pincele por cima dos pasteis
- 6º Leve para a airfryer de 10 a 15 minutos por 160° a 180° ou até dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	23 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	16 g	21 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	249 mg	262 mg	11 %