

PASTEL SAUDÁVEL DE AVEIA

INGREDIENTES

- 50 gramas de farelo de aveia, cru
- 50 gramas de iogurte natural
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 30 gramas de frango Desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Num recipiente adicione o farelo de aveia, o sal e misture.
- 2º Adicione o iogurte natural e misture bem até formar uma massinha. Envolve num plástico filme e deixe descansar por 5 a 10 minutos.
- 3º Agora abra a massa com auxílio de um rolo. Importante usar um saco plástico envolvendo a massa para não grudar no rolo.
- 4º Recheie com frango desfiado ou queijo ou carne moída. Pode variar os recheios.
- 5º Pincele gema no pastel e leve para assar na air fryer por 10 minutos a 180°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	25 %
SÓDIO	146 mg	6 %