

**"PASTELÃO" DE AIRFYAIER** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 2 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [50 g] **ou** 3 colheres de sopa rasas, desfiado de frango cozido [30 g] **ou** 3 colheres de sopa [30g] de proteína de soja
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g] **ou** 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva [24 g] **ou** 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o recheio de carne de soja (moída ou frango) na metade rap 10, o ovo cozido picado, a cenoura o milho para aumentar as fibras, e o queijo ou requeijão por cima.
- 2º Feche ao meio como se fosse pastel com garfo, se necessário umedeça com água as laterais
- 3º Leve na airfrayer por 5 minutos a 180 graus.
- 4º Você pode dividir o Rap 10 e fazer porções menores também, use a criatividade nos recheios.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	329 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	11 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	34 %
GORDURA	9 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	219 mg	404 mg	17 %