

**PASTEL DE AIRFYER VEGANO**

Pasteizinhos veganos, pode deixar congelado e só assar na airfryer diariamente para levar de lanche!

 20 minutos 25 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de massa de pastel crua (28 g)
- 2 colheres de sopa cheias de proteína de soja refogada (60 g) **ou** 3 unidades de tofu, esmagado e refogado, temperos livres (39 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheiar os pasteizinhos com a fonte de proteína escolhida
- 2º Pincelar azeite e levar na airfryer por 3 minutos a 200 graus, vire e deixe por mais 2 minutos.
- 3º No recheio podem ser incluídos tomatinhos, milho, azeitonas...
- 4º Faça maior quantidade, congele, e retire diariamente para facilitar a vida! Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (39 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	29 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	15 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	601 mg	233 mg	10 %