

TORTINHA DE FRANGO

Tortinha de frango FIT

 30 minutos

 20 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de tapioca de goma
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [60 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem o ovo
- 2º Acrescente a farinha de tapioca [goma]
- 3º Dissolva o requeijão na mistura do ovo e tapioca.
- 4º Por último adicione o frango desfiado.
- 5º Por último adicione o frango desfiado.
- 6º Em um pote de vidro, untado com azeite, despeje a massa e leve a Air Fryer para dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [130 g]	% DDR
ENERGIA	227 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	17 g	23 g	30 %
GORDURA	11 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	106 mg	138 mg	6 %