



RABANADAS NA AIR FRYER

 30 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de pão
- 200 gramas de leite magro Matinal selecionado
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar amarelo (36 g)
- 30 gramas de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Partir o pão amanhecido em 8 fatias
- 2º Num prato colocar o leite (ou alternativa vegetal, conforme o que costuma usar), no outro dois ovos batidos e noutro misturar a canela em pó com o açúcar amarelo (em vez de açúcar pode utilizar adoçante em pó ou Stevia)
- 3º Passar as fatias de pão pelo leite e seguidamente pelo ovo
- 4º Colocar na airfryer previamente untada com azeite e programar 10 minutos a 200 graus, virando a meio do tempo
- 5º Passar as rabanadas pela mistura de açúcar amarelo e canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DR
ENERGIA	185 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	9 %
H. CARBONO	31 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	10 g	7 g	7 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	143 mg	98 mg	4 %