

PICANHA NA AIR FRYER

 10 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 450 gramas de picanha bovina, com gordura, crua
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de sopa rasa, grosso de sal (16 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º fatiar a carne em fatias finas

2º polvilhar com azeite

3º polvilhar com sal (uso o sal rosa dos himalaia)

4º levar à airfryer a 170 graus, 5 minutos de cada lado (ou um pouco mais se preferir bem passado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DR
ENERGIA	216 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	18 g	20 g	40 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	15 g	17 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1389 mg	1562 mg	65 %