



EMPADINHA NA AIRFRYER (SEM GLÚTEN)

Muito saborosa, cabe na sua dieta. Ela serve para café da manhã para quem gosta de opções salgadas, no lanche da tarde, pós treino.

 20 minutos 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 20 gramas de queijo, cottage, magro (1 col sopa) **ou** 20 gramas de patê de Ricota **ou** 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 2 colheres de sopa de levedura Nutricional (9 g) **ou** 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)
- 30 gramas de tapioca (3 col sopa)
- 500 gramas de frango cozido desfiado
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 unidade média de palmito de pupunha em conserva (100 g)
- 3 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (72 g)
- 3 colheres de sopa cheias de ervilha em conserva (81 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º O frango já deve estar desfiado e temperado.
- 2º Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- 3º Coloque em forminhas de cupcake untadas.
- 4º Asse em forno pré aquecido a 200º por cerca de 20 minutos ou até ficarem assadas. Você pode assar na airfryer por 20 minutos a 180º e observar perto dos 15 minutos pois pode ser que já esteja assada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (162 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	290 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	18 g	29 g	38 %
GORDURA	9 g	15 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	204 mg	331 mg	14 %