



SALGADO DE FRANGO LOW CARB

 15 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de moranga
- 500 gramas de Peito de frango cozido
- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 1 colher de sopa de Levedura Nutricional (8 g)- para dar um sabor de queijo
- 1 pitada de sal e temperos

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passar tudo no processador ou liquidificador até formar uma pasta;
- 2º Enrolar (caso precise de alguma farinha para não grudar nas mãos use a de aveia ou amêndoa);
- 3º Assar em forno médio;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	20 g	11 g	15 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	139 mg	77 mg	3 %