

# Tabela Nutricional: 7 Receitas de Coxinhas Saudáveis

A tabela abaixo apresenta as informações nutricionais aproximadas por unidade de cada coxinha saudável, ideal para quem busca lanches nutritivos e saborosos. Valores estimados com base nos ingredientes e preparo no forno ou air fryer.

| Receita   | Calorias (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | Fibras (g) |
|---|-----------------|------------------|---------------|--------------|------------|
| Coxinha Saudável de Batata-Doce com Frango Desfiado | 90              | 12               | 5             | 2            | 1.5        |
| Coxinha Vegana e Saudável de Abóbora e Grão-de-Bico | 85              | 11               | 3             | 2.5          | 2          |
| Coxinha Saudável Sem Glúten de Mandioquinha         | 95              | 13               | 4             | 2.5          | 1.5        |
| Coxinha Saudável Low Carb de Couve-Flor             | 80              | 4                | 5             | 5            | 1          |
| Coxinha Saudável de Espinafre com Ricota Light      | 90              | 10               | 4             | 3            | 1.5        |
| Coxinha Saudável de Aveia com Atum                  | 100             | 12               | 6             | 3            | 2          |
| Coxinha Saudável de Grão-de-Bico com Legumes        | 100             | 13               | 4             | 3            | 2.5        |

## Notas sobre a Tabela

- Calorias: Variam de 80 a 100 kcal por coxinha saudável, tornando-as opções leves para lanches.
- Carboidratos: Mais baixos na coxinha low carb (4g); moderados nas demais (10-13g), ideais para dietas balanceadas.
- Proteínas: Destaque para a coxinha de aveia com atum (6g), perfeita para pós-treino.
- Gorduras: Baixas (2-5g), graças ao uso de azeite e preparo sem fritura.
- Fibras: Maiores na coxinha de grão-de-bico (2.5g), apoiando a saúde digestiva.

