



TORTINHA SEM GLÚTEN

recheio a gosto

 50 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido (120 g) temperado a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g) ou 8 gramas de óleo
- 1/2 xícara de milho verde em conserva
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica (1 g)
- 5 folhas de manjeriçã, fresco (3 g)
- 5 colheres de sopa cheias, desfiado de frango, sem pele, cozido (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture os ingredientes em liquidificador ou processador com temperos e sal
- 2º Prepare o recheio à gosto
- 3º Coloque metade da massa em forma de muffin, acrescente um pouco do recheio e cubra o restante com a massa
- 4º Leve ao forno pré-aquecido à 200º por 20 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	8 g	11 %
GORDURA	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	91 mg	56 mg	2 %