



TORTINHA DE TAPIOCA COM FRANGO

 15 minutos

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5 g)
- 40 gramas de tapioca de goma
- 150 gramas de frango Desfiado
- 2 fatias de mussarela
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 colher de sopa, picada de cheiro verde, crua (6 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 1 colher de sopa -10 gramas de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparação recheio: Num tacho coloque o azeite, o alho amassado, acrescente a cebola cortada e deixe dourar. Em seguida adicione o frango cozido e desfiado, acrescente a pimenta do reino e sal à gosto, e o cheiro verde.
- 2º Preparação massa: numa tigela acrescente 2 ovos e misture bem. Em seguida adicione a tapioca, a chia e o fermento em pó, misture bem os ingredientes com um garfo.
- 3º Utilize formas pequenas, unte com azeite, acrescente primeiro o recheio, utilizando 1 colher de sopa cheia de frango desfiado (25 g), e em seguida complete com um pouco da massa e queijo mussarela por cima.
- 4º Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos numa temperatura de 180°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	13 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	9 g	13 %
GORDURA	8 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	293 mg	161 mg	7 %