



TORTA DE FRANGO FIT DE LIQUIDIFICADOR

A torta de frango fit de liquidificador é uma opção saudável de lanche para quem está de dieta. Sem glúten, a massa utiliza farinha de aveia em vez de farinha de trigo. Ovos e requeijão light deixam a torta bem fofinha.

 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de cebola crua
- 250 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 50 gramas de tomate com semente cru
- 50 gramas de molho de tomate
- 25 gramas de farinha de aveia sem glúten
- 35 gramas de requeijão light
- 3 unidades de ovo de galinha cru (135 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó
- Cheiro verde á gosto
- Sal á gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com azeite, refogue a cebola. Depois, adicione peito de frango cozido e desfiado, tomate picado e misture.
- 2º Tempere com sal, pimenta-calabresa e misture novamente. Acrescente cheiro-verde, molho de tomate, misture mais uma vez. Reserve em uma tigela.
- 3º No liquidificador, coloque os ovos, farinha de aveia, requeijão light e fermento químico em pó. Bata até ficar homogêneo.
- 4º Despeje a mistura na tigela e misture. Transfira para uma forma untada com azeite e leve ao forno a 180 graus Celsius por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	28 g	37 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	186 mg	317 mg	13 %