



TORTA DE FRANGO DE FRIGIDEIRA SAUDÁVEL ALESSANDRA MELO

Torta Saudável, deliciosa e ótima opção para seu jantar diferente ou lanche.

 30 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 60 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 10 gramas de orégano - 2 pitadas
- 2 gramas de fermento químico em pó - 1/2 col. de chá
- 7 colheres de sopa cheias de frango, peito, cozido, desfiado, temperado (140 g)
- 1.5 colheres de sopa rasas de milho verde enlatado, drenado (21 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture: os ovos, farelo de aveia, azeite, sal (a gosto), orégano e o azeite. Misture bem estes ingredientes até virar uma liga.
- 2º Em outro recipiente, misture o frango desfiado cozido com o milho verde
- 3º Em uma frigideira, coloque metade da primeira solução e deixe cozinhar
- 4º Despeje todo o frango com milho e após isso despeje o restante da primeira solução por cima do frango
- 5º Espere cozinhar e vá virando com cuidado esta preparação na frigideira para cozinhar ambos os lados
- 6º Após cozinhado, dividir em 4 porções e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	18 g	17 g	22 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	223 mg	201 mg	8 %