



TORTINHAS DE TAPIOCA COM FRANGO

super fáceis de fazer, nutritivas e muito saborosas, que tal experimentar?

 30 minutos

 40 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 rodela, sem casca de cebola crua (22 g)
- 150 gramas de frango cozido e desfiado
- 1/2 unidade média de tomate cru (68 g)
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino moída (2 g)
- 30 gramas de queijo cottage Corpos Danone ou 1 porção de queijo fundido light Philadelphia (30 g)
- 5 gramas de cebolinho fresco picado
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 colheres de sopa de tapioca Hidratada (40 g)
- 1/2 colher de chá rasa, fino de sal (3 g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Separar e organizar os ingredientes: RECHEIO: - 2 colheres (sopa) de azeite - 1/2 colher (café) de alho com sal - 2 colheres (sopa) de cebola picada - 150 gramas de frango cozido e desfiado - 1/2 tomate picado - Pimenta do reino a gosto - 1 colher (sopa) de creme de ricota (ou requeijão light) - 2 colheres (sopa) cebolinha picada MASSA: - 2 ovos - 2 colheres (sopa) goma para tapioca (ou polvilho doce, azedo) - 1/2 colher (café) sal - chia a gosto - 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2º 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 à gosto, o tomate cortado e o cebolinho, misture tudo. Depois adicione o queijo cottage ou Philadelphia light. O recheio já está pronto, reserve e deixe arrefecer um bocadinho.
- 3º Preparação massa: numa tigela acrescente 2 ovos e misture bem. Em seguida adicione a tapioca, o sal, a chia e o fermento em pó, misture bem os ingredientes com um garfo.
- 4º Utilize formas pequenas, unte com azeite, acrescente primeiro o recheio (cobrindo mais da metade da forma) e em seguida complete com um pouco da massa.
- 5º Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos numa temperatura de 180°C.
- 6º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [79 g]	% DR
ENERGIA	168 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	15 g	12 g	24 %
H. CARBONO	7 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	636 mg	505 mg	21 %