



TORTA DE TAPIOCA OU AVEIA PROTEICA (DE FRANGO OU ATUM)

 6 pedaços

INGREDIENTES

- 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido desfiado e temperado **ou** 240 gramas de atum, branco, lata em água, drenado. Refogue com alho, cebola, sal e pimenta.
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 60 gramas de milho verde enlatado, drenado
- 100 gramas de tapioca de goma **ou** 80 gramas de farinha de aveia com ou sem glúten
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão light (60 g) com ou sem lactose **ou** 4.5 colheres de sopa de creme de ricota light (90 g)
- 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde e salsinha picada, crua (50 g)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g) com ou sem lactose
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 tomate pequeno picado e azeitona picada (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo menos a muçarela
- 2º Unte uma forma de vidro com um pouco de azeite e farinha de aveia ou farinha de trigo
- 3º Despeje a massa na forma e distribua a muçarela fatiada por cima
- 4º Leve a forno convencional por 30 minutos ou na airfryer a 180 graus por 20 a 25 minutos.
- 5º Rende 6 pedaços. Pode congelar já pronta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO (113 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	18 g	24 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	352 mg	399 mg	17 %