Aristeli F. Altoé
Nutricionista · 22101760

TORTA DE QUINOA E GRÃO DE BICO PROTEICA

Para almoço ou jantar ou lanche

50 minutos
1 hora e 30 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de quinoa, cozida (93 g)
- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (164 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 xícara de chá, picado ou fatiada de tomate, vermelho, maduro, cru
- 350 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 50 gramas de palmito de pupunha em conserva
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 xícara de chá de salsinha e cebolinha picadas, sal, pimenta e noz moscada a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe a quinoa em 2 xícaras de água em fogo médio por 25 minutos com a panela parcialmente tampada, até secar, escorra e reserve deixando esfriar.

2º Massa: Bata num processador o grão de bico cozido até formar uma pasta e misture a quinoa cozida, temperando com sal, metade do azeite, noz moscada e pimenta do reino. Reserve.

3º Recheio: Refogue com azeite a cebola, o alho, o palmito, o tomate, pimenta e, por último, acrescente o frango cozido desfiado e a salsinha. Acerte o sal.

4º Coloque parte da massa em um refratário, adicione o recheio e cubra com a outra parte da massa. Asse por 15 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (233 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	9 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	33 g	45 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	50 mg	118 mg	5 %