



TORTA DE FRANGO FIT

 30 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia em flocos finos
- 3 unidades de ovo de galinha cru (135 g)
- 1 colher de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha (5 g)
- 250 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 8 gramas de fermento em pó
- 5 colheres de sopa rasas de requeijão light (75 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o peito de frango com sal, pimenta do reino e alho. Cozinhe, depois desfie. Misture com o requeijão. Reserve.
- 2º À parte, misture a aveia com os ovos, o azeite de oliva e o fermento. Espalhe metade desta massa numa assadeira. Recheie com o frango cremoso. Cubra com o restante da massa.
- 3º Leve ao forno pré-aquecido para assar à 200°C por 15 minutos, até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DDR
ENERGIA	216 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	21 g	24 g	32 %
GORDURA	8 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	349 mg	389 mg	16 %