



TORTA DE FRANGO FÁCIL

 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cru (135 g)
- 200 gramas de frango, peito, sem pele, desfiado
- 100 gramas de creme de ricota Light
- 100 gramas de tapioca goma
- 1 espiga grande de milho (100 g)
- 2 colheres de sopa de salsa crua (20 g)
- sal, cozinha, a gosto
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, adicione todos os ingredientes. Mexa e adicione o fermento ao final. Coloque na air fry a 180°, por 20 minutos, ou forno, a 180-200° por 20min ou até dourar. E pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	14 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	20 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	320 mg	320 mg	13 %