nutrium

Bruna Nazar Melo Jardin
i
Nutricionista · 32709

TORTA DE FRANGO COM ALHO PORÓ

Super leve e saborosa. Vale a pena experimentar!!

25 minutos
35 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de frango cru
- 100 gramas de queijo ralado
- 5 dentes de alho, cru (15 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 2 unidades médias de cebola (140 g)
- 1 unidade de alho-poró, (bulbo e parte inf. da folha), cru (89 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 200 gramas de requeijão
- 200 gramas de queijo muzarella em cubos

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque no processador o frango, 1 dente de alho, sal e pimenta a gosto.

2º Unte uma forma, espalhe a massa processada no fundo e nas laterais da forma. Leve ao forno 180º por 10 minutos.

3º Na panela, coloque o alho poró, cebola,

4º Na panela, refogue no azeite o alho poró, cebola, 4 dentes de alho, sal e pimenta a gosto. Refogue até amolecer e reserve.

5º Em uma vasilha, bata os ovos e acrescente o requeijão cremoso ou Catupiry.

6º Com a panela desligada acrescente o queijo em cubos, a mistura dos ovos e coloque dentro da massa.

7º Leve ao forno 180º por mais 10 minutos.

8º O queijo mussarela é opcional, você pode utilizar outros queijos menos calóricos ou no caso de restrições, sem lactose ou vegetal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (129 g)	% DDR
ENERGIA	230 kcal	297 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	20 g	25 g	34 %
GORDURA	15 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	9 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	281 mg	364 mg	15 %