



ESFIHA DE FRANGO

 30 minutos

INGREDIENTES

- 100 gramas de batata-inglesa
- 50 gramas de frango desfiado
- 30 gramas de creme de Ricota
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 fatia de queijo minas padrão [30 g] - ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a batata cozida e tempere como preferir [sal, ervas naturais].
- 2º Mistura a batata amassada e temperada com o creme de ricota, neste ponto a mistura irá atingir uma textura firme.
- 3º Molde a massa em forma de esfiha como achar melhor [para fazer ela aberta ou fechada]. Reserve.
- 4º Pegue o frango desfiado, adicione temperos que gostar [palmito, tomate, azeitona, sal] e adicione o azeite na quantidade indicada acima.
- 5º Agora é só montar! Adicione o frango desfiado temperado no centro e salpique o queijo minas padrão ralado.
- 6º Leve ao forno ou airfryer à 180º por aproximadamente 15 minutos ou até assar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	14 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	98 mg	4 %