

EMPADA DE FRANGO COM FARINHA DE ARROZ

Essa receita rende duas porções.

2 Porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco (158 g)
- 30 gramas, 1 colher bem cheia de maionese light
- 70 gramas de frango Desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte a farinha de arroz com a maionese e mexa ate formar uma massa homogênea, coloque a massa sobre a forma, acrescente o frango desfiado e cubra a forma com mais massa. Asse e sirva-se.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (258 g)	% DDR
ENERGIA	288 kcal	744 kcal	37 %
CARBOIDRATOS	52 g	133 g	44 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	38 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	120 mg	310 mg	13 %