

**TORTA DE FRANGO (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)**

Muito gostosa para lanche e na refeição que você preferir.

 20 minutos 35 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 3 unidades de ovo de galinha cru [234 g]
- 1.5 xícaras de chá de farinha de arroz, integral ou trigo, caso não tenha problemas com glúten [237 g]
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva extravirgem [108 g]
- 1 xícara de chá de água [237 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 300 gramas de frango cozido desfiado
- 1/4 colher de sopa de fermento químico em pó [3 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1/2 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- 1/2 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [2 g]
- 1 lata de milho verde em conserva [200 g]
- 1 lata de ervilha em conserva [200 g]
- 3 porções de 4 unidades de azeitona verde em conserva picada [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater os ingredientes no liquidificador (menos o frango desfiado). Por último o fermento em pó.
- 2º Bater os ingredientes no liquidificador (menos o frango desfiado).
- 3º Unte uma forma refratária e coloque metade da massa. Coloque o recheio de frango desfiado, legumes de sua preferência (deixe sugestões na receita) e cubra com o restante da massa. Polvilhar o orégano.
- 4º Leve ao forno pré aquecido a 200º até dourar.
- 5º Leve ao forno pré aquecido a 200º até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [166 g]	% DDR
ENERGIA	197 kcal	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	16 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	19 %
GORDURA	11 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	173 mg	288 mg	12 %