

**TORTA DE LEGUMES COM FRANGO (SG - SL)** 5 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha cru (135 g)
- 6 colheres de sopa de óleo de soja (48 ml)
- 1 xícara de chá de farinha de arroz (158 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada (30 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 copo americano de água filtrada (165ml)
- 100 gramas de abobrinha crua ralada
- 1 unidade média de cenoura ralada (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de milho (48 g)
- 1 unidade média de cebola crua picada (70 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- sal a gosto
- 100 gramas de frango cozido desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Untar a forma ou pirex com óleo. Pré aquecer o forno a 200° C. Coloque no liquidificador as farinhas primeiro, em seguida o óleo, água e ovos, por ultimo o fermento e sal a gosto. Liquidifique até forma uma massa homogênea.
- 2º Em seguida refogue os legumes e o frango desfiado com azeite, desligue o fogo e acrescente o milho. Coloque a massa da torta e misture bem os ingredientes antes de colocar na forma para assar.
- 3º Leve ao forno durante 20 minutos até dourar. Servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	19 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	9 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	173 mg	325 mg	14 %