

TORTA DE FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 50 gramas de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [20 g]
- sal e páprica a gosto
- tomate, cenoura e milho a gosto
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]
- óregano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture bem o ovo, frango, farelo de aveia, tomate a cenoura, milho, a páprica e o sal
- 2º coloque a muzarela por cima e salpique o orégano
- 3º assar em forno pré-aquecido a 180 graus de 15 a 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (164 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	301 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	9 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	27 g	36 %
GORDURA	9 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	586 mg	962 mg	40 %