

TORTA DE FRANGO DE FRIGIDEIRA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- sal a gosto
- 50 gramas de frango cozido desfiado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo e ponha na frigideira antiaderente (não precisa untar). Vire para assar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	310 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	19 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	17 g	25 g	33 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	1258 mg	1889 mg	79 %