



TORTA COM FARINHA DE ARROZ

ótima opção para celíacos e intolerantes ao glúten

 9 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 xícaras de farinha de arroz enriquecida (240 g)
- 1 xícara de amido de milho (120 g)
- 2 xícaras de leite de vaca integral (330 g)
- 1 xícara de óleo vegetal (180 g)
- sal e orégano a gosto
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 500 gramas de frango cozido desfiado e temperado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture os ovos, farinha, amido, leite, óleo e o sal
- 2º após misturar bem acrescente o fermento e misture
- 3º em uma travessa untada acrescente metade da massa, recheio e o restante da massa
- 4º salpique orégano por cima e leve em forno pré-aquecido a 180 graus por 35-40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (164 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	462 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	22 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	24 %
GORDURA	16 g	27 g	48 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	431 mg	705 mg	29 %