



ESCONDIDINHO SAUDÁVEL

Se você busca uma refeição completa, saudável e rica em proteínas, o escondidinho proteico é a escolha perfeita.

 25 minutos 35 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango, sem pele, cozido **ou** 90 gramas de patinho cozido
- 30 gramas de tomate com semente cru (aprox. 1 colher de sopa cheia)
- 30 gramas de cebola (aprox. 1 colher de sopa cheia)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 170 gramas de batata doce cozida **ou** 100 gramas de mandioca cozida **ou** 260 gramas de batata inglesa cozida **ou** 270 gramas de abóbora cabotian cozida **ou** 160 gramas de batata baroa cozida
- 1 colher de sopa rasa de manteiga (7 g) **ou** 5 gramas de azeite de oliva
- 50 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 50 ml de bebida vegetal Aveia - Nude (50 g) **ou** 80 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 30 gramas de mussarela **ou** 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo do recheio: 1- Se o preparo for com frango: cozinhar o peito de frango em panela de pressão por aprox. 20min. 2- Desfiar bem miudinho (pode usar processador ou liquidificador). 3- Refogar o peito de frango desfiado OU a carne de patinho com alho, cebola, tomate e temperos. Reserve.
- 2º Preparo do purê: 1-Passar a raiz, de sua preferência, cozida por um espremedor ou amassador. 2- Refogar com a manteiga e o leite 3- Acertar o sal à gosto.
- 3º Montagem: 1- Cobrir o recipiente (500ml) com a metade do purê. 2- Acrescentar o recheio de frango ou carne. 3- Adicionar 15g de queijo. 4- Cobrir com o restante do purê. 5- Adicionar a outra fatia de queijo. 6- Levar o restante do queijo.
- 4º Observações: Essa receita pode ser montada em embalagens de alumínio ou plástico descartável e pode ser congelada por 3 meses. Para congelamento montar e levar ao freezer. Tirar do freezer e levar direto ao forno ou microondas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (450 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	496 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	9 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	58 %
GORDURA	4 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	60 mg	269 mg	11 %