



TORTA DE FRANGO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Queijo e requeijão zero lactose e light. Caso não tenha nenhuma restrição, pode ser apenas com requeijão light e queijo mussarela.

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 4 colheres de sopa (60 gramas) de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa cheia (20 gramas) de requeijão light **ou** 1 colher de sopa cheia de requeijão sem lactose (20 g)
- 250 gramas de frango, peito, cozido, desfiado, temperado
- 5 colheres de sopa (75 gramas) de brócolis cozido
- 1 colher de sopa (15 gramas) de fermento químico em pó
- 2 fatias média (50 gramas) de queijo mzzarella
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione os ovos, farinha de tapioca e o requeijão e misture bem; O requeijão deve ser zero lactose e light, caso não tenha intolerância a lactose, pode ser apenas o light.
- 2º Adicione o frango e misture novamente;
- 3º Em seguida adicione o fermento em pó e mexa bem novamente;
- 4º Opcional finalizar com queijo zero lactose em fatias ou ralado e orégano por cima; O queijo deve ser zero lactose e light, caso não tenha intolerância a lactose, pode ser apenas o light ou normal.
- 5º Unte uma forma com óleo e farinha preparada;
- 6º Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	17 g	22 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	440 mg	18 %