



TORTA DE MILHO PROTEICA

 30 minutos 1 hora 6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de milho cozido
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 2 fatias medias de queijo mussarela [40 g]
- 200 gramas de peito de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão [30 g]
- 1 colher de cha de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com os ingredientes já preparados
- 2º Comece colocando o milho, ovo, cebola, farinha de aveia e sal em um processador ou liquidificador.
- 3º Bata até ficar homogêneo.
- 4º Despeje em uma tigela e misture com fermento.
- 5º Leve metade da massa em uma assadeira e coloque as fatias de queijo mussarela e o frango desfiado.
- 6º Cubra com o restante da massa.
- 7º Coloque o parmesão ralado e acrescente orégano (se quiser).
- 8º Leve para assar em forno pré aquecido a 180°.
- 9º Vá espetando para ver se não está cru no meio.
- 10º Quando estiver tudo cozido e o queijo gratinado então está pronto.
- 11º Quando estiver tudo cozido e o queijo gratinado então está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	17 g	18 g	24 %
GORDURA	9 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	309 mg	328 mg	14 %