



TORTA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de iogurte natural [10 g]
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia [36 g]
- sal a gosto!
- 3 colheres de sopa de frango desfiado [45 g]
- 1 colher de café de fermento em pó [5 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Mexa os ingredientes (com exceção do fermento e o queijo).
- 2º Adicione o fermento e mexa novamente.
- 3º Adicione metade da mistura em uma frigideira pequena, adicione o queijo e cubra com o restante da mistura.
- 4º Deixe dourar dos dois lados (cerca de 5 minutinhos).
- 5º Sirva Quente!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	22 %
Gordura	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	1609 mg	67 %