Mariana Mello
Nutricionista · 7540

TORTA DE FRANGO COM AVEIA

8 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1.5 copos pequenos cheios de leite de vaca integral (248 g)
- 1.5 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (141 g)
- 50 gramas de azeite de oliva
- 1 unidade grande de peito de galinha ou frango cru, temperado e desfiado (270 g)
- 2 unidades pequenas de cenoura crua (110 g)
- 2 unidades de tomate, sem pele, picado (222 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Leve a cenoura picada ao microondas e dê uma pré-cozida.

2º Bata no liquidificador: os ovos, o leite, o óleo e o farelo de aveia. Passe para uma tigela e junte os demais ingredientes, sendo que o fermento deve ser o último, misture bem.

3º Coloque em uma fôrma pequena untada e enfarinhada com o próprio oatbran.

4º Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos, à 180graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	11 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	8 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	48 mg	70 mg	3 %