

Torta de Frango (sem glúten e sem lactose)

Muito gostosa para lanche e na refeição que você preferir.

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 35 minutos 18 porções

Ingredientes

ou	ou
1 unidade média de cenoura (100 g)	1/4 colher de sopa de fermento químico em pó (3 g)
ou	ou
3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)	1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
ou	ou
1.5 xícaras de chá de farinha de arroz, integral (237 g)	1/2 colher de sopa de salsa crua (5 g)
ou	ou
2.5 Xícaras de Chá de farinha Zaya (mandioca) (250 g)	1/2 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (2 g)
ou	ou
1/2 xícara de chá de azeite de oliva extravirgem (108 g)	1 lata de milho verde em conserva (200 g)
ou	ou
1 xícara de chá de água (237 g)	1 lata de ervilha em conserva (200 g)
ou	
1 pitada de sal, cozinha (0 g)	
ou	
300 gramas de frango cozido desfiado	

Método de preparo

1

Bater os ingredientes no liquidificador (menos o frango desfiado). Por último o fermento em pó.

2

Bater os ingredientes no liquidificador (menos o frango desfiado).

3

Unte uma forma refratária e coloque metade da massa. Coloque o recheio de frango desfiado, legumes de sua preferência (deixe sugestões na receita) e cubra com o restante da massa. Polvilhar o orégano.

4

Leve ao forno pré aquecido a 200° até dourar.

5

Leve ao forno pré aquecido a 200° até dourar.