Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Empadão Fit de frango

Preparação 30 minutos Total 1 hora 5 porções

Ingredientes

ou

3 unidades de ovo de galinha (135 g)

ou

9 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (162 g)

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

ou

1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

ou

60 gramas de água mineral natural (3 colheres de sopa)

ou

80 gramas de frango cozido

ou

30 gramas de mussarela

ou

3 colheres de sopa de creme de Ricota - Tirolez (60 g)

ou

20 gramas de queijo ralado

Método de preparo

1

Misture a farinha, os ovos, os temperos (açafrão e sal à gosto), a água e mexa com uma colher.

2

Por último coloque o fermento em pó.

3

Unte uma forma e coloque metade da massa.

4

Em seguida coloque o recheio (frango, queijo mussarela e creme de ricota).

5

Depois cubra com o restante da massa e salpique um pouco de queijo parmesão por cima.

6

Leve ao forma por +/- 20 à 25 minutos em fogo médio ou até dourar.