



TORTA PROTEICA DE FRANGO SEM GLÚTEN

Deliciosa torta de frango com menos de 200kcal por fatia, que você pode utilizar tanto no lanche da tarde, como no almoço ou jantar acompanhado de legumes

 55 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 350 gramas de queijo ricota
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 1 xícara (chá) de leite de integral ou vegetal
- 1 xícara (chá) de farinha sem glúten Mundo Verde Seleção
- 1/3 xícara de azeite de oliva (60ml)
- 20 gramas de queijo, parmesão, ralado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 400 gramas de peito de frango, sem pele, cozido, desfiado
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 1 caixinha de creme de leite

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata todos ingredientes da massa.
- 2º Em uma panela no fogo misture o requeijão e o creme de leite por 4min em seguida junte o frango desfiado
- 3º Em uma forma untada e enfarinhada, coloque uma camada da massa acrescentando o recheio e cubra com o restante da massa
- 4º Leve ao forno médio, pré-aquecido, por 40 minutos, ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo.
- 5º Decore como desejar e sirva. Bon appetit! ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	9 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	11 g	15 %
GORDURA	13 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	197 mg	175 mg	7 %