



ROCAMBOLE

Café da manhã

 1 hora e 15 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovos grandes (270 g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (10 g)
- 1/2 xícara de polvilho azedo (10 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 300 gramas de frango desfiado
- 3 colheres de sopa de óleo de canola
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara de água quente
- 1 colher de sopa de amido de milho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa - Bata as claras em neve, adicione as gemas peneiradas, uma a uma, e bata bem.
- 2º Acrescente os demais ingredientes e bata mais, até a massa ficar cremosa.
- 3º Coloque a massa em uma forma untada e polvilhada [com polvilho azedo] e leve para assar em forno médio por cerca de 20 minutos ou até ficar amarelinha, sem dourar. Desenforme ainda quente sobre um pano bem úmido.
- 4º Recheio - Em uma panela, frite a cebola no óleo. Acrescente o tomate e o frango desfiado, e deixe fritar um pouco.
- 5º Coloque o amido de milho dissolvida na água e deixe cozinhar em fogo baixo. Verifique o sal e misture o cheiro-verde.
- 6º Montagem - Coloque o recheio sobre a massa e enrole. Corte em fatias grossas e sirva. Dica: se quiser variar o recheio , substitua o frango por atum.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	6 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	24 %
GORDURA	11 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	268 mg	360 mg	15 %