



## TORTA DE FRANGO COM LEGUMES

Jantar

 40 minutos

 8.2 porção

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1/2 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz
- Sal a gosto
- Recheio - 1 peito de frango cozido e desfiado
- 3 cenouras cortados em cubos
- 2 chuchus cortados em cubos
- 5 ramos de brócolis picados
- 2 tomate picados
- 2 cebolas picadas
- Sal, salsa e cebolinha picados a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheio - Refogue a cebola, acrescente os tomates, os temperos, os legumes, o frango desfiado e cozinhe até ficar tudo bem macio e reserve.
- 2º Massa - Bata os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Coloque a metade da massa em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de arroz. Espalhe o recheio sobre a massa, acrescente o restante da massa e leve ao forno para assar em temperatura médio (180 °C) até ficar douradinha.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [276 g]	% DDR
ENERGIA	133 kcal	367 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	15 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	6 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	119 mg	328 mg	14 %