



TORTA SAUDÁVEL DE FRANGO

Ótima opção para comer com salada ou legumes no jantar

 5 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha cru (312 g)
- 1 xícara de chá de queijo mozarela ralado (80g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 300g de peito de frango, sem pele, cozido, desfiado e temperado
- 2 porções de 4 unidades de azeitona verde em conserva (32 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata os ovos e acrescente o queijo, leite, azeite, sal e bata por 2 minutos;
- 2º Acrescente o fermento e misture com uma espátula;
- 3º Adicione o frango desfiado já temperado da sua preferência, as azeitonas e leve ao forno a 200° por volta de 20min ou até ficar douradinha e bem assada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	32 g	43 %
GORDURA	8 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	915 mg	1821 mg	76 %