

**TORTA SALGADA DE AVEIA COM FRANGO** 9 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- Sal à gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1/2 Colher de sopa de semente de chia (8 g)
- 1/2 xícara de chá de água
- 100 gramas de farinha de aveia (1 xícara de chá)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 120 gramas de peito de frango temperado, cozido e desfiado para o recheio

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata bem os ovos, adicione o sal, o azeite, as sementes de chia, a água e mexa bem. Vá acrescentando a farinha aos poucos. Por último o fermento. Deixe essa massa descansar por 10 minutos. Unte uma forma 18x18cm com azeite. Coloque metade da massa, depois todo o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao micro-ondas entre 4 a 5 minutos. O tempo total vai depender da potência do seu micro, se perceber que ainda está cru, deixe mais um pouquinho. Você também pode assar no forno por 15 a 20 minutos, faça o teste o palito. Rende 9 pedaços pequenos quando feita numa forma 18x18cm. Você pode conservar por até 3 dias na geladeira, ou congelar em pedaços individuais por até 20 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	16 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	7 g	10 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	180 mg	90 mg	4 %