



## ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 150g de batata inglesa (cerca de 1 batata média)
- 1/4 xícara (60ml) de leite desnatado
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 100g de frango desfiado (cozido e temperado a gosto)
- 1 pitada de sal

### MÉTODO DE PREPARO

1º Leve a batata cozida ao liquidificador, acrescente o leite desnatado, o requeijão light e sal à gosto. Bata tudo até obter a textura de um purê. Em um refratário de vidro distribua as camadas, sendo no fundo uma camada de purê, no meio uma camada de recheio, depois mais uma camada de purê. Para finalizar, adicione um pouquinho de queijo ralado e orégano. Leve ao forno ou airfryer a 180° por aproximadamente 10 minutos e está pronto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (325 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	44 %
GORDURA	5 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	95 mg	310 mg	13 %