



RECEITA EMPADÃO DE FRANGO (CÓPIA)

Fácil

 2 horas 2 horas 12 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de farinha de trigo
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [50 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, gema, crua, fresco [34 g]
- 200 gramas de margarina com ou sem sal
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral [16 g]
- 1000 gramas de filé de frango cru
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 lata de milho verde em conserva [200 g]
- 100 gramas de azeitona verde em conserva
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 135 gramas de molho de tomate industrializado
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo [7 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheio Cozinhe o peito de frango, desfie e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, frite a cebola e deixe dourar. Adicione o alho, frite por mais alguns minutos e acrescente o frango desfiado. Acrescente o trigo e mexa sem parar, vigorosamente, até obter uma consistência cremosa. Despeje o milho, as azeitonas, a salsinha, o tomate e misture.
- 2º Massa Em uma tigela, misture o trigo e a manteiga até obter uma farofa. Acrescente os demais ingredientes e amasse bem até obter uma massa lisa. Embrulhe em papel filme e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos. Use metade da massa para forrar a assadeira e a outra para cobrir o recheio. Pincele o empadão com a gema e leve ao forno médio [180° C], pré aquecido, por aproximadamente 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (193 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	447 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	16 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	16 g	31 g	42 %
GORDURA	11 g	21 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	330 mg	636 mg	27 %