

## Salgado funcional

Lanches

● Total 25 minutos 3 porções

### Ingredientes

ou

1 unidade média de batata doce (140 g)

ou

5 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (90 g)

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

ou

1 colher de chá de condimento, açafraão (1 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

1 porção de frango, peito, cozido, desfiado, temperado (20 g)

### Método de preparo

1

Cozinhe, amasse e deixe esfriar as batatas. Misture com a farinha, azeite, sal e temperos. Abra a massa, recheie com o frango e modele o salgado. Empane na farinha de linhaça e asse até dourar.