

**EMPADAS DE FRANGO** 10 porções**INGREDIENTES**

- 150 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1/2 unidade média de cebola crua [35 g]
- 1 unidade, tipo coração de tomate cru [214 g] ou 150 gramas de tomate pelado inteiro Pingo doce
- 1/2 unidade, vermelha de pimento cru [116 g]
- 4 fatias de fiambre de peito de peru Pingo Doce
- 30 gramas de queijo para culinária ralado Continente
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 150 gramas de farinha de trigo integral
- 1/2 chávena almoçadeira de água da torneira [78 g]
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal [6 g]
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça cruas [7 g]
- 10 gramas de caril em pó
- 40 gramas de gema de ovo de galinha crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar a farinha, a linhaça, o sal, a linhaça e a pitada de caril numa taça, pouco a pouco ir adicionando a água morna, até a massa começar a descolar da taça
- 2º Deixar a massa repousar um pouco. De seguida colocar uma folha de papel vegetal, polvilhar com farinha e esticar a massa com a ajuda de um rolo de massa
- 3º Cozer o frango e reservar. Colocar a cebola, o alho picados, com o azeite numa frigideira, juntando de seguida o pimento picado
- 4º Adicionar o frango já desfiado, o tomate, o fiambre e o queijo ralado e temperar. Juntar também uma folha de louro
- 5º Usar formas de silicone, ou das outras mas forrar com papel vegetal. Com a ajuda de um copo recortar círculos na massa e colocar nas formas
- 6º Colocar o recheio na forma, de maneira a deixar um rebordo (para depois fechar)
- 7º Cortar círculos mais pequenos para tapar e de seguida fechar com o auxílio de um garfo
- 8º Separar uma gema, bater e pincelar as empadas antes de irem ao forno. Este deve ser pré-aquecido a 180°. Colocar no forno cerca de 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	16 %
H. CARBONO	14 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	2 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	318 mg	254 mg	11 %