

Receita

Torta de frango com abobrinha e tomate

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/4 de xícara de óleo
- 100 ml de leite de coco
- 1 abobrinha ralada ou picada
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- Salsinha a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto
- 1 e ½ xícara de arroz cozido
- 500g de frango cozido desfiado ou picado



Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador, os ovos, o leite de coco, a cebola, o alho, o fermento, o arroz, o óleo e o sal
2. Depois misture a abobrinha, o tomate, o frango e a salsinha
3. Coloque em uma forma untada (20 cm de diâmetro)
4. Leve ao forno médio por aproximadamente 30 a 40 minutos ou até dourar

Obs: O recheio pode ser variado

Nutricionistas

Juliane Gomes de Barros - CRN 01 / 6930

Liliane Gomes de Barros - CRN 01 / 6929