

EMPADA FIT

INGREDIENTES

3 batatas doces médias

1 cebola

1 peito de frango cozido e desfiado e temperado

tempero verde a gosto

2 dentes de alho

1 pedaço médio de alho-poró

2 pimentas dedo-de-moça

1 ovo

1 gema

sal rosa a gosto

grãos de cereais de sua preferência para empanar (linhaça dourada, chia, gergelim e outros)

MODO DE PREPARO

Frite a cebola, os alhos e reserve

Com as batatas

Adicione o ovo, tempero verde, a pimenta e os legumes fritos

Adicione o frango e mexa, misturando bem

Reparta em bolas que caibam em uma forma de cupcake

Empane

Pincele

Coloque para assar por 40 minutos em forno preaquecido a 250

Pode congelá

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11539-empada-fit.html>