

# TORTA DE FRANGO FIT

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:90 g de farinha de aveia  
30 g de amido de milho  
2 ovos  
2 colheres (sobremesa) manteiga sem sal ou azeite  
250 ml de leite desnatado  
1 colheres (chá) de fermento em pó  
orégano

### MOLHO:

Molho:molho de tomate  
frango desfiado  
2 batatas inglesas pequenas cozidas e picadas  
milho e ervilha  
1 colher (sopa) de creme de leite sem lactose

## MODO DE PREPARO

Para a massa você vai bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o orégano, reserve.

O molho você vai juntar todos os ingredientes menos o creme de leite, em uma panela e vai levar ao fogo. Mexa e deixe ferver.

Após o molho ferver acrescente o creme de leite e reserve.

Unte uma forma pequena com manteiga ou azeite.

Na forma untada você vai colocar a metade da massa.

Coloque o molho e cubra com a outra metade da massa.

Salpique o orégano por cima e leve ao forno.

Preaqueça o forno a 180° C.

Asse a torta a 180° a 200° C, vai depender do seu forno.

O ponto da massa é quando você enfiar a faca e ela não sair melada de massa.

A faca vai sair melada de dentro da torta pois o recheio fica cremoso.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16423-torta-de-frango-fit.html>