

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 colher (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>