

EMPADINHA DE FRANGO FIT

INGREDIENTES

100 g de aipim cozido

70 g de abóbora cozida

1 ovo

1 colher (sopa) rasa de farelo de aveia

120 a 150 g de frango cozido, refogado e desfiado

1 colher de cream cheese

1 fatia de queijo minas padrão picado para salpicar

orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe 100 g de aipim e 70 g de abóbora japonesa com sal.

Amasse as duas, quebre um ovo, coloque uma colher rasa de farelo de aveia e 70 g de frango cozido, refogado e desfiado.

Misture tudo com o garfo.

Arrume nas forminhas de silicone.

Coloquei o restante do frango desfiado (cerca de 60 g) misturado com 1 colher de cream cheese.

Salpique queijo pra derreter e orégano.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20192-empadinha-de-frango-fit.html>