

TORTA INTEGRAL DE FRANGO

INGREDIENTES

1 e 1/2 copo de leite desnatado
1/2 copo de óleo
2 ovos
1 cenoura pequena
1 colher (sopa) rasa de queijo parmesão ralado
1 copo de farinha de trigo integral
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
1 pitada de sal
250 g de frango cozido e desfiado
molho de tomate
opcional: milho verde, ervas finas, pimenta, temperos diversos

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificados, exceto o frango, o molho e os temperos.
Para o recheio faça um molho com o frango, o molho de tomate, milho e os temperos.
Unte uma forma média redonda, coloque uma fina camada de massa, o recheio e cubra com o restante da massa.
Leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até que fique corado por cima.
Utilize uma faca para ver se está assado, enfie na torta, se sair sem massa é porque esta pronta.
Forno em temperatura de 200 ° C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20954-torta-integral-de-frango.html>