

# 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 liquidificador, 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, enfeie 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>