TORTA DE FRANGO LIGHT (MASSA FARELO DE AVEIA) À LA FIDELIS

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:3 ovos

8 colheres (sopa) farelo de aveia

4 colheres (sopa) requeijão light

1 iogurte desnatado sem soro

4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado

sal a gosto

orégano a gosto

1 colher (sobremesa) de fermento químico

RECHEIO:

Recheio:500 g de peito de frango sem pele

1/2 cebola bem picada

4 colheres (sopa) de molho de tomate italiano natural, pode usar o tomate sem pele em reserva

queijo cottage

salsinha picada a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa:Em uma batedeira, adicione os ovos, a aveia, o requeijão, o iogurte, o leite em pó, o sal e o orégano, depois misture até que a massa fique homogênea.

Depois acrescente o fermento e mexa suavemente com uma colher de pau, reserve.

RECHEIO:

Recheio:Cozinhe o peito de frango, reserve para ele esfriar, depois desfie-o e reserve novamente.

Em uma panela antiaderente, coloque um fio de azeite em fogo baixo e refogue a cebola.

Acrescente o molho de tomate e sal, depois mexa por 1 minuto.

Acrescente o frango desfiado e mexa bem durante 2 minutos, desligue o fogo misturando a salsinha ao frango.

MONTAGEM:

Montagem:Unte uma forma pequena antiaderente ou de silicone, coloque metade da massa.

Cubra a massa com o recheio, espalhe o queijo cottage sobre o recheio e cubra o recheio com a outra metade da massa.

Leve ao forno preaquecido em 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21357-torta-de-frango-light-massa-farelo-de-aveia-a-la-fidelis.html