# TORTA DE AVEIA LIGHT

## INGREDIENTES

4 ovos

1 potinho de iogurte natural (170 g)

1 xícara de farinha de aveia (ou farelo de aveia)

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de fermento em pó

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

parmesão ralado ou queijo para decorar

Recheio

200 g de frango desfiado

1/2 xícara de milho

1 xícara de brócolis pré-cozido picadinho

2 colheres (sopa) cheia de requeijão

orégano a gosto

1 colher (chá) de páprica doce

1/2 cebola ralada

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Recheio

Para fazer o frango desfiado, pique em cubos 250 g de peito ou file de frango, pique 1/2 cebola pequena e 2 dentes de alho

Junte tudo com uma colher (sopa) de manteiga dentro de uma panela de pressão

Deixe refogar e adicione o frango

Refogue o frango até que ele fique douradinho

Adicione água o suficiente para cobrir o frango, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos após pegar pressão

Desligue o fogo, retire a água, tampe a panela novamente e sacuda algumas vezes

Desta maneira o seu frango ficará bem desfiadinho

Agora acrescente o restante dos ingredientes do recheio

Misture tudo e reserve

Preparo da Massa

Quando a massa estiver bem homogênea, adicione o fermento e misture delicadamente

Unte uma forma não muito grande e despeje metade da massa

Distribua o recheio e cubra com o restante da massa

Salpique bastante queijo ralado e leve para assar

Asse em forno preaquecido por aproximadamente 35 a 40 minutos a 180° C

Desligue o forno, espere esfriar por 5 minutos e sirva

Dica

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2314-torta-de-aveia-light.html