

TORTA FIT DE FRANGO E LEGUMES

INGREDIENTES

3 ovos

1 cenoura

1 tomate

1/2 abobrinha

1/2 berinjela

2 cebolas pequenas

4 dentes de alho

cheiro-verde

sal a gosto

300 g de peito frango

2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral ou linhaça ou fibras

2 colheres (sopa) de aveia

2 colheres (sopa) de requeijão

1 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque o frango, 1 cebola picada, 2 dentes de alho, um pouco de cheiro-verde, sal e água suficiente para cobrir a mistura.

Deixe por 15 minutos na pressão ou até o frango estar cozido.

Desfie o frango com um garfo e reserve.

Em uma panela, refogue o restante da cebola e do alho.

Acrescente os legumes e temperos a gosto (pimenta, sal).

Acrescente um pouco de água e deixe os legumes refogarem, até ficarem macios, reserve.

Em uma bacia, coloque os ovos, a farinha, o requeijão, a aveia, o frango e os legumes.

Misture bem, acrescente o fermento e misture novamente.

Transfira a massa para uma forma untada com azeite.

Leve ao forno preaquecido a 230°C.

Deixe assar por 20 minutos ou até ficar dourada.

Os legumes podem ser substituídos por outros legumes de sua preferência.

A abobrinha pode ser substituída por chuchu.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/26850-torta-fit-de-frango-e-legumes.html>