

# TORTA DE FRANGO LIGHT RÁPIDA

## INGREDIENTES

4 ovos grandes

1 xícara de chá de frango cozido desfiado

2 colheres de sopa de farelo de aveia

1 tomate italiano cortado em cubinhos

2 colheres de sopa de cheiro verde picado

1 colher de sopa de alho-poró

sal a gosto

temperos lemon pepper, pálrica doce, ervas finas a gosto

queijo minas padrão ralado ou queijo parmesão ralado para gratinar

1 colher de chá de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bata os ovos com um garfo e em seguida acrescente o frango.

Acrescente os demais ingredientes, deixando por último o fermento em pó, mexa bem.

Em uma forma pequena de silicone (usei a de bolo inglês) ou uma convencional untada e enfarinhada, acrescente a massa. Polvilhe o queijo ralado.

Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31191-torta-de-frango-light-rapida.html>