

# TORTA DE FRANGO INTEGRAL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 3 ovos

3 xícaras de leite desnatado

3 xícaras de farinha de trigo integral

2 colheres de sopa de margarina

Sal a gosto

1 colher de chia

1 colher de quinua

1 colher de chá de fermento

### RECHEIO:

Recheio: 1 Cenoura ralada

500 g Frango desfiado

1 tomate

Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até que fique homogênea.

Em recipiente misture o frango, cenoura, tomate e o orégano.

Unte a forma e despeje a massa já batida. Junte à massa o recheio e misture suavemente.

Leve para assar até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32715-torta-de-frango-integral.html>