TORTA DE BRÓCOLIS E FRANGO CREMOSA LIGHT

INGREDIENTES

2 ovos

170 g de iogurte natural desnatado

2 colheres (sopa) de amido de milho

2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1 colher (sopa) de linhaça

1 colher (sopa) de chia

sal a gosto

300 g de peito de frango

1 xícara de brócolis

4 colheres de requeijão light

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador os ovos, o amido de milho, a aveia, o iogurte, a linhaça, a chia, e o sal

Bata por mais ou menos 3 minutos

Reserve

Cozinhe o frango na panela de pressão

Cozinhe o brócolis até ficar al dente

Desfie o frango e leve até uma panela com um pouco de manteiga de leite no fundo

Doure a cebola e coloque o frango

Tempere conforme sua preferência e coloque o brócolis picado

Espalhe o recheio em uma forma untada com manteiga de leite e despeje a massa por cima

Leve ao forno por 35 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/8153-torta-de-brocolis-e-frango-cremosa-light.html