



TORTINHA DE BATATA DOCE COM FRANGO

Receita Pré-treino

 1 hora

 1 hora e 30 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce cozida [400g]
- 3 punhados de farinha de arroz, integral [30g]
- Massa: ervas finas
- 1 Pitada de sal rosa [0 g]
- 2 unidades pequenas de filé de peito de frango, sem pele, cru [280 g]
- 8 unidades de tomate Cereja cortado ao meio [24 g]
- 5 folhas de manjeriçao, fresco [3 g]
- 1 dente de alho amassado [3 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: Amasse bem a batata doce cozida e misture bem com os outros ingredientes. Forre uma forma para quiche. Leve para assar em forno pré aquecido médio por 5 minutos. Tire e reserve.
- 2º Recheio: Tempere e grelhe os filés de frango. Desfie e refogue com os outros ingredientes. Espalhe sobre a massa da torta. Leve ao forno só para aquecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	23 mg	17 mg	1 %