



RECEITAS DA FIA

Torta Fit de Frango no Liquidificador

www.receitasdafia.com/receitas/torta-fit-de-frango-no-liquidificador-1

Delicie-se com uma torta de frango fitness feita com carinho e simplicidade. Uma receita que nutre seu corpo e encanta seu paladar.

Torta Fit de Frango no Liquidificador

 50 min

 10 porções

Ingredientes

- 4 ovos
- 170 g de [iogurte natural](#)
- 2 colheres de sopa de [azeite](#)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de chá de [farinha de aveia](#)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- [Frango](#) desfiado e temperado a gosto
- 150 g de creme de [ricota](#)
- [Parmesão](#) ralado

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, adicione os ovos, o azeite, o iogurte, o sal, a pimenta e a farinha de aveia. Bata por cerca de 3 minutos e acrescente o fermento. Use o modo pulsar nessa parte, apenas para misturar.
2. Transfira metade da massa para uma assadeira untada e enfarinhada, espalhando bem.
3. Cubra com uma camada de frango, acomodando bem. Por cima distribua o creme de ricota.
4. Despeje o restante da massa por cima e salpique parmesão ralado para decorar.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 a 40 minutos.
6. Agora é só servir. Bom apetite!