

# Torta Salgada



## Para a Massa:

- 2 ovos;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado;
- 1/2 xícara (chá) de maizena;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1/2 xícara (chá) de água;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de talos de couve e espinafre picados;
- 1/2 xícara (chá) folhas de couve-flor picadas e cozidas.

## Para o Recheio:

- 850g de frango cozido e desfiado;
- 1/2 cubo de caldo de galinha;
- 1 cenoura ralada;
- 2 dentes de alho amassados;
- 3/4 de xícara (chá) de cebola picada;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de tomate picado;
- 50g de queijo parmesão ralado;
- sal, salsa picada;
- Margarina para untar.

## Modo de preparo:

Bata os ovos no liquidificador. Reserve o fermento e acrescente os ingredientes restantes da massa, batendo até ficar homogêneo. Junte o fermento, bata e reserve. Para o recheio, coloque o frango em um refratário, regue com o caldo de galinha dissolvido em um pouco de água e reserve. Doure o alho e a cebola no óleo. Adicione o tomate, a cenoura e refogue. Junte o parmesão, sal, salsa e misture. Despeje metade da massa em uma fôrma untada, acrescente o recheio e cubra com a massa restante. Leve ao forno, pré-aquecido, até dourar. Retire, corte em quadrados e sirva.

Rendimento - 20 porções  
Informações Nutricionais  
Valor Calórico - 153 Kcal  
Carboidratos - 9 g  
Gorduras Totais - 8 g  
Informações Adicionais - Porção = fatia

