

Empadão de frango com milho

INGREDIENTES:

MASSA:

1 tablete de fermento biológico

½ colher (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

½ colher (sopa) de sal

½ xícara (chá) de água morna

¼ xícara (chá) de óleo

200 gramas de farinha de trigo (aproximadamente)

50 gramas de farinha de trigo integral

RECHEIO:

1 peito de frango (450 gramas) sem osso

1 colher (café) de sal

4 xícaras (chá) de água

½ colher (sopa) de óleo

½ cebola picada

1 tomate sem sementes picado

½ lata de milho verde escorrido

2 colheres (sopa) de cheiro verde picado

½ xícara (chá) de leite desnatado

1 colher (sopa) de farinha de trigo.

1 gema para pincelar

Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o peito de frango com água e sal. Escorra. Deixe esfriar desfie. Reserve. Em um recipiente, , dissolva o fermento no adoçante. Adicione o sal, a água e o óleo. Misture bem.

Misture as farinhas e, aos poucos, acrescente-as ao preparado até obter uma massa que solte das mãos. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

Em uma panela, aqueça o óleo e doure e cebola. Acrescente o frango cozido e desfiado, o tomate e o milho verde. Cozinhe por, aproximadamente, 5 minutos.

Adicione a farinha dissolvida no leite e mexa por dois minutos. Tempere com sal. Junte o cheiro verde, retire do fogo e deixe esfriar.

Abra 2/3 da massa até ficar com uma espessura fina. Com ela, forre uma assadeira redonda de 22 centímetros e diâmetro com aro removível.

Distribua o recheio sobre a massa colocada na assadeira. Abra o restante da massa e utilize-a para cobrir o recheio. Feche bem as bordas. Pincele a gema e leve ao forno preaquecido (180 graus) até dourar.

RENDIMENTOS: 8 PORÇÕES

PESO POR PORÇÃO: 120G.

CALORIAS POR PORÇÃO: 198

PROTEINAS POR PORÇÃO: 16G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 20G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 7G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 1,2G.

Fonte:ANAD