

Anexo II - Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: TORTA FLOCÃO DO SABER

QUANTIDADE DE PORÇÕES 10. TEMPO DE PREPARO 30MIN



INGREDIENTES	QUANTIDADES
Flocão de milho (hidratado)	4 xícaras
Ovos	4 unidades
Peito de frango (cozido e desfiado)	300 g
Cenoura pequena ralada	1 unidade
Couve picada	2 folhas
Milho verde debulhada	1 espiga
Tomate médio picado	1 unidade
Pimentão médio picado	1 unidade
Cebola média picada	1 unidade
Dentes de alho picados	4 dentes
Vinagreira picadas	6 folhas
Cheiro-verde	A gosto
Sal	A gosto
óleo ou azeite	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO

Refogue o frango desfiado com o alho, a cebola, o tomate, o pimentão e os demais temperos até ficar bem saboroso. Reserve.

Em uma tigela, adicione os ovos ao flocão já hidratado e misture bem até formar uma massa homogênea.

Unte uma frigideira grande com óleo ou azeite.

Coloque metade da massa e espalhe bem no fundo da frigideira.

Adicione o recheio de frango refogado.

Cubra com o restante da massa, espalhando para fechar a torta.

Tampe a frigideira e cozinhe por 10 minutos, alternando entre fogo médio e baixo.

Vire a torta com cuidado, mantendo a frigideira coberta, e deixe por mais 10 minutos até dourar bem.

Retire, deixe descansar levemente e sirva.