

Quer uma receita, para 4 pessoas, mais fácil que essa? Não existe! O recheio é super a gosto.

Eu fiz de frango porque tinha uns peitos já cozidos e temperados.

Ou seja, só fiz desfiar. Mas, claro que você pode usar carne moída ou legumes. Sucesso!



Vamos à receita?

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 10 mins

Tempo de Cozimento: 20 mins

Tempo Total: 30 mins

Rendimento: Serve 4 pessoas

Ingredientes

- Ingredientes da massa:
- 1 ovo
- 3 cs de azeite de oliva
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de farinha de grão de bico
- ½ xícara de quinoa em flocos
- ½ cs de fermento químico
- Sal rosa a gosto
- Ingredientes do recheio:
- 1 tomate em rodela
- Tomilho desidratado a gosto
- 3 xícaras de frango cozido, temperado e desfiado

Como faz?

1. Em uma tigela, misture os ingredientes molhados da massa. Adicione os secos e misture bem.
2. Forre o fundo de um refratário (pequeno) com um ⅓ da massa.
3. Recheie com frango.
4. Cubra o frango com o restante da massa.
5. Coloque tomate em rodela e também tomilho desidratado.
6. Leve ao forno médio por 20 minutos.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.