

Bolo de Legumes com Frango

Ingredientes:

- 3 Ovos
- 2 xícaras (chá) de Água
- ¼ xícara (chá) de Óleo
- 1 colher (sopa) de Fermento em pó
- 1 colher (chá) de Sal
- 2 xícaras (chá) de Farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de Linhaça Triturada
- ½ xícara (chá) de Amido de Milho

Recheio:

- 1 xícara (chá) de Frango desfiado
- Meia xícara (chá) de Legumes picados (brócolis, cenoura, espinafre)
- 4 colheres (sopa) de Cebola picada
- 1 dente de Alho picado
- 1 Tomate picado
- Tempero Verde e Salsa picados à gosto

Preparo:

Recheio: Refogar a cebola e o tomate, acrescentar os legumes previamente lavados e picados. Refogar, temperar com sal e reservar para esfriar.

Massa: Bater os ingredientes no liquidificador, untar uma forma e colocar a metade da massa do liquidificador, acrescente o refogado frio e coloque o restante da massa. Assar em forno pré aquecido, a 180°C até dourar, por cerca de 30 minutos.

