

Entradas Salgados

Bolo Salgado na Caneca

10 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 /2 bife de frango
1 ovo
4 c. de sopa de leite de vaca UHT meio gordo
3 c. de sopa de óleo
4 c. de sopa de farinha
sal q.b

Informação nutricional

Energia	337,1 kcal	17%*
Proteínas	17,3 g	35%*
Lípidos	21,2 g	30%*
Hidratos de Carbono	18,7 g	7%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Começar por preparar o bife de frango, numa frigideira, até estar no ponto.
2. Deixar arrefecer e cortar em cubos pequenos.
3. Numa taça, bater o ovo com o leite e o óleo.
4. Acrescentar a farinha e o sal e, por mim, juntar o frango.
5. Deitar numa caneca e levar ao microondas durante 1,5 minutos (depende da potência do microondas).
6. Fazer o teste do palito: se sair muito húmido, colocar mais alguns segundos no microondas.