



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

<b>Energia</b>	337,1 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	17,3 g	35%*
<b>Lípidos</b>	21,2 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.