



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.