

Empada Com Trigale Chia

2104

Ingredientes

Preparo

200.0	ml	Refrigerante De Guaraná
1.0	kg	T-Chia-Light
500.0	g	Margarina Para Bolo

Recheio

280.0	g	Cream Cheese
200.0	g	Milho Verde
200.0	g	Azeitonas Verdes Fatiadas
800.0	g	Frango Cozido Desfiado Temperado



Modo de Fazer

PREPARO

01. Colocar o Trigale Chia Light e a margarina para bolo na batedeira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) até homogeneizar. Utilizar a batedor tipo raquete.
02. Adicionar o refrigerante de guaraná até homogeneizar. Cuidado: não bater demais para não pegar liga.
03. Reservar.

RECHEIO

01. Colocar o frango cozido, desfiado e temperado, o milho verde e o cream cheese em um recipiente e misturar até homogeneizar.
02. Com o auxílio de uma bilha abrir a massa entre dois plásticos e forrar as formas de empada. Atenção: Caso necessite ajustar a consistência da massa adicionando refrigerante de guaraná a gosto.
03. Colocar as azeitonas verdes fatiadas em cada empada e em seguida o recheio de frango.
04. Abrir outra parte da massa e cobrir as empadas.
05. Pincelar a superfície das empadas com gemas de ovos batidas com leite.
06. Fornear a 210°C por aproximadamente 25 minutos em forno lastro.

DICA

Outro forneamento:

* Forno Turbo:180°C por aproximadamente 25 minutos.

Dicas

Rendimento/Quebra

30 Unidades de 90 g

Validade

24 horas

Equipamentos

Forno

Bilha

Forma Para Empada

Colher

Batedor Tipo Raquete

Balança

Assadeiras Lisas

Pincel

Recipiente

Tabela Nutricional

Cada 100g da mistura contém (em média):		%VD*
V. Energético (kcal)	152 kcal	8
V. Energético (kJ)	638 kJ	8
Carboidratos (g)	13 g	4
Açúcares (g)	0.3 g	**
Proteínas (g)	5.8 g	8
Gord. Totais (g)	6.9 g	13
Gord. Saturadas (g)	2.0 g	9
Gord. Trans (g)	0.9 g	**
Fibra Alimentar (g)	1.3 g	5
Sódio (mg)	139 mg	6