Empadão fit

Ingredients

350 gramas de batata-doce cozida

200 gramas de farinha de aveia

1 colher de sopa e mais um fio de azeite

1 colher de sopa de fermento químico em pó (fermento para bolo)

250 gramas de frango cozido

2 dentes de alho

1/2 cebola picada

Salsinha, cebolinha e sal a gosto

1/2 xícara de chá de molho de tomate

100 gramas de iogurte natural desnatado

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma frigideira, esquente um fio azeite e refogue a cebola até murchar;

Adicione o alho e o frango. Deixe refogar mais um pouco;

Acrescente a salsinha, a cebolinha e o sal. Misture;

Junte o molho de tomate e misture bem;

Finalize com o iogurte, misture até incorporar e desligue o fogo. Reserve;

Em um recipiente, coloque a batata-doce cozida e amasse até formar um purê;

Adicione a colher de azeite, o fermento e misture bem;

Acrescente o sal e a farinha de aveia. Misture até formar uma massa homogênea;

Forre o fundo e as laterais de uma assadeira média/pequena com uma parte da massa - separe a outra parte para fechar o empadão;

Despeje o recheio de frango cremoso e espalhe bem;

Coloque o restante da massa entre duas folhas de papel-manteiga e, com o auxílio de um rolo, abra a massa;

Com essa massa aberta, feche o empadão da maneira que preferir e leve ao forno preaquecido a 180 ºC por cerca de 25 a 30 minutos;

Agora é só servir. Bom apetite!