

Bolo salgado

por Nutricionista Michele Fracalossi

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;

- 3 ovos;

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;

- 1 xícara (chá) de óleo de soja;

- 1 xícara (chá) de queijo minas ralado;

- 1 tomate;

- ½ xícara (chá) de milho;

- ½ xícara (chá) de ervilha;

- ½ xícara (chá) de peito de peru ou chester ou blanquet ralado;

- Sal e pimenta à gosto.

Bolo salgado

por Nutricionista Michele Fracalossi

Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, a farinha e o óleo. Adicionar o queijo minas ralado, o peito de peru ou chester ou blanquet ralado, o tomate picado, o milho e a ervilha. Misturar levemente o fermento químico em pó, o sal e a pimenta. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno a 180°C por aproximadamente 35 minutos, ou até dourar.