



- INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de leite vegetal (castanha, amêndoa ou aveia)
- 4 xícaras (chá) de mandioca (aipim ou macaxeira) cozida
- 1/2 unidade de cebola em cubos
- 4 dentes de alho amassados
- 400 gramas de frango moído
- 1 unidade de tomate picado (sem as sementes) • sal a gosto
- sal a gosto
- queijo ralado a gosto (opcional)

- MODO DE PREPARO

Em um processador, bata o leite e a mandioca até obter um purê. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho. Junte a pimenta, o sal e o frango e mexa até dourar. Em uma travessa, espalhe metade do purê e, em seguida, coloque o frango e o tomate. Finalize com o restante do purê. Polvilhe com o queijo e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 30 minutos

(Fonte: M de Mulher)