TORTA LEGUMES LOW CARB

INGREDIENTES

Massa

3 xícaras de farinha de amêndoas

1/2 xícara de manteiga derretida

1 colher (sopa) de adoçante

1 colher (chá) de sal

Creme

250g de ricota

150g de cream chease

temperos secos a gosto

sal a gosto

Recheio

1 xícara de tomate cereja

1 xícara de pimentão vermelho e amarelo

1 cebola cortada (meia lua)

salsa a gosto

azeite

MODO DE PREPARO

Massa

Misture os secos (farinha de amêndoas, sal e adoçante). Depois acrescente a manteiga derretida.

Mexa bem até ficar uma massa farelenta, mas que de para moldar quando pressionada.

Espalhe na forma, de preferência de fundo removível. Asse a 180° C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Creme

Amasse com garfo a ricota, misture o crean chease e os temperos (usei lemon pepper, manjericão e cebola/salsa/alho)

Sal a gosto

Recheio

Em uma panela coloque azeite e refogue a cebola, acrescente os pimentões e os tomates cereja e ervas finas (ou os temperos que desejar)

Montagem

A massa ainda na forma, espalhe por cima o creme, acreacente o recheio sobre o creme.

Sirva -se

Rende aproximadamente 10 fatias.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13299-torta-legumes-low-carb.html