

TORTA DE RICOTA E FRANGO LOWCARB

INGREDIENTES

3 ovos

1 ricota pequena amassada

150 g de peito de frango desfiado (já temperado)

1 xícara de brócolis já cozido (não precisa temperar, amassado com o garfo)

1/2 pote de iogurte natural

sal rosa a gosto

temperos da sua preferência (chimichurri e orégano ficam ótimos)

queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes, menos o queijo parmesão.

Despeje a mistura em um forma, de preferência use uma forma de vidro ou de silicone.

Salpique o queijo ralado por cima.

Em seguida leve ao forno preaquecido à 220°C, por 35 minutos.

DICA:

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14927-torta-de-ricota-e-frango-lowcarb.html>