

TORTA FIT DE FRANGO E KEFIR

INGREDIENTES

300 ml de leite de kefir

2 ovos

1 abobrinha media ralada

1 cenoura grande

1 punhado das folhas de espinafre

tempere a gosto

1 xícara de farinha mistura pronta para pão glúten free

1 peito de frango cozido e desfiado

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno à 180º C

Em um pote grande, coloque o leite, os ovos, a abobrinha, a cenoura, a farinha e os temperos. Misture bem.

Adicione o espinafre na mistura e mexa com cuidado.

Coloque na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14953-torta-fit-de-frango-e-kefir.html>