

# TORTA LOW CARB DE FRANGO

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 2 ovos inteiros (sem a pele da gema)  
50 ml de creme de leite  
50 ml de azeite  
100 ml de farinha de aveia  
2 colheres (sopa) de queijo ralado  
1 colher (sobremesa cheia) de fermento em pó

### RECHEIO:

Recheio: 1/2 peito de frango cozido e desfiado  
3 colheres de azeite  
3 dentes de alho  
3 discos largos de cebola cortados em cubos  
sal a gosto  
3 colheres de molho de tomate  
1 porção de cebolinha picada

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Bata os ovos na batedeira até formar uma esponja.  
Acrescente o creme de leite, bata.  
O azeite e bata.  
A farinha e o queijo ralado. Bata.  
Adicione o fermento e bata no máximo por 30 segundos.  
Ponha em forminhas ou em uma forma maior untada com azeite.  
Por cima coloque o recheio delicadamente e cubra com a massa.  
Leve para assar em forno médio preaquecido por aproximadamente 15 minutos ou até o palito sair seco.

### RECHEIO:

Recheio: Refogue o frango no azeite, alho e cebola.

Acrescente o sal, o molho de tomate e mexa até ferver.

Salpique a cebolinha. Acrescente à massa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14954-torta-low-carb-de-frango.html>