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