

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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