

TORTA DE FRANGO E LEGUMES

INGREDIENTES

3 ovos

150 g de couve-flor cozida

150 g de requeijão

150 g de brócolis cozido

150 g de cenoura ralada

150 g de frango desfiado ou atum

Temperos a gosto (orégano, pimenta, sal)

Parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos com a couve-flor, o requeijão e os temperos.

Misture essa massa ao frango com a cenoura e o brócolis, e despeje em uma assadeira logo em seguida.

Polvilhe com parmesão e leve para assar em forno a 200º C até dourar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16968-torta-de-frango-e-legumes.html>