

# CAFÉ DA MANHÃ LOW CARB

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 ovo

1 colher (café) de queijo ralado

1 colher (sopa) de farinha de Linhaça Dourada 15g

1 colher (sopa) de farinha de Feijão Branco 15g

1 colher (sopa) de farinha de Amendoas 15g

1 colher (café) de manteiga

1 colher (café) de fermento químico

8 colheres (sopa) de água

### RECHEIO:

Recheio: 1 fatia de presunto

1 fatia de queijo mussarela

1 colher (sopa) rasa de requeijão

4 tomates cereja ou 2 fatias finas de tomate

folhinhas de manjericão ou orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa em um recipiente pequeno mexendo apenas com a colher.

Aqueça seu grill, se não tiver um, use sua sanduicheira ou uma frigideira ou panela com Teflon bem novinho.

Coloque 2/3 (duas partes de três) da massa no grill e feche por 1 minuto.

Adicione o requeijão bem ao centro, depois o presunto, queijo, tomate e manjericão.

Cubra do o restinho da massa e feche o grill.

Para quem fizer na frigideira, prepare dois bolachões e, depois de pronto, recheie.

Volte ao fogo para aquecer.

Se preferir, use outros recheios.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19305-cafe-da-manha-low-carb.html>