# EMPADÃO CETOGÊNICO COM FARINHA DE LINHAÇA

## INGREDIENTES

Massa

3 xícaras de 250 ml de farinha de linhaça

1 xícara de 250 ml de farinha de coco

100 g de margarina ou 150 g se não for usar a manteiga

50 g de manteiga (opcional)

1 ovo

1/4 de xícara de 250 ml de azeite de sua escolha ou óleo

Recheio

1 peito de frango inteiro cozido

200 g de ricota fresca (opcional)

80 g de azeitona picada (com ou sem semente é de sua escolha)

400 g de creme de leite ou requeijão light/diet

temperos, cheiro-verde, pimenta e outros a gosto

Finalização

este empadão é destampado então recomendamos colocar mozzarella fatiada ou ralada a sua vontade

## MODO DE PREPARO

Massa

Unte a forma da forma que quiser (recomendamos margarina ou manteiga)

Aloque a massa na forma visando deixar tudo uniforme

Recheio

Separe

Aloque o recheio acima da massa colocada na forma e leve ao forno

Levado ao forno a 180º C deixe

Retire e adicione as fatias de queijo por cima, leve novamente ao forno por mais 10 minutos

Pronto

Se seguida a risca a receita cada pedaço (1/8) ter o teor de gordura

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/230-empadao-cetogenico-com-farinha-de-linhaca.html