

TACOS MEXICANOS LOW CARB

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:4 ovos

4 colheres manteiga derretida

4 colheres (sopa) parmesão ralado

4 colheres (sopa) de requeijão cremoso

4 colheres (sopa) de coco ralado

4 colheres (sopa) de leite de coco

1 colher (chá) fermento químico

sal a gosto

40 gotas de adoçante (procure um equilíbrio entre o sal e o adoçante, para não ficar nem muito doce e nem muito salgado)

RECHEIO:

Recheio:1 lata atum

2 fatias de queijo muçarela picado

1/4 cebola roxa picada

azeitonas sem caroço picadas

salsa picada

cebolinha picada

orégano

tomilho

semente de coentro picada

pimenta calabresa

1 pitada de canela em pó

suco de 1 limão pequeno

molho de pimenta

sal

pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Misture bem a massa até ficar homogênea e aerada.

Misture todos os ingredientes e deixe na geladeira até a hora de montar o prato.

Em uma frigideira antiaderente já aquecida, coloque um pouco da massa (somente o suficiente para forrar o fundo da frigideira, deixando uma camada fina).

Tampe a frigideira e deixe no fogo baixo até a borda da massa escurecer.

Vire o lado da massa e deixe dourar o outro lado ou até a massa ficar crocante.

Retire do fogo e cubra metade da massa com o recheio e dobre ao meio.

Para servir, basta colocar um pouco mais de salsa por cima e regar com um pouco de azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24024-tacos-mexicanos-low-carb.html>