

MASSA PARA TORTA LOW CARB

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:2 e 1/2 xícaras de farelo de aveia
1 ovo inteiro
200 g de creme de leite (1 caixinha)
temperos (alho e sal)
1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

RECHEIO:

Recheio:frango em cubos
cebolas
tiras de bacon
champignon
pimenta-do-reino
mostarda
creme de leite
sal
açafrão-da-terra
queijo parmesão

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio:Frite cubos de frango, cebolas, bacon e champignon.
Acrescente molho de tomate, um pouco de mostarda e creme de leite.
Tempere com pimenta-do-reino, sal e açafrão-da-terra.
Quando for recheiar, rale por cima queijo parmesão ou canastra, assim, quando o queijo estiver corado, a torta está pronta.
Coloque o recheio desejado, rale o queijo e deixe no forno por mais 20 minutos ou até dourar o queijo, com a opção de dourar ligada.