

ROCAMBOLE FITNESS

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:400 g de peito de frango desfiado

200 g de couve-flor

200 g de brócolis japonês

usei dois legumes apenas para variar, pode ser usado um apenas, fica bom também com batata doce.

RECHEIO:

Recheio:peito de peru light ou blanquet

couve picada (pode usar cenoura ralada ou beterraba ralada)

requeijão light

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor e o brócolis até ficar "al dente" e reserve.

Cozinhe e tempere com pouco sal o frango desfiado, costuma achar o frango já desfiado nos mercados, é mais fácil, reserve.

Coloque no processador ou mixer a couve e o brócolis até formar uma pasta e depois acrescente o frango e misture tudo. Irá ficar uma massa homogênea.

Deixe 20 minutos na geladeira

Abra a massa em cima de um plástico e vá colocando o recheio, primeiro o peito de peru, requeijão e couve.

Enrole como um rocambole.

Preaqueça o forno a 200°C.

Pincele um gema em cima do rocambole para dourar.

Unte a travessa.

Deixe no forno até dourar.

Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de cortar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30731-rocambole-fitness.html>