

TORTA DE FRANGO DUKAN (TODAS AS FASES)

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:2 ovos

170 g de iogurte desnatado sem soro

4 colheres de sopa de queijo cottage zero

4 colheres de sopa de requeijão zero

Sal e orégano

RECHEIO:

Recheio:1 peito de frango cozido desfiado

3 cebolas

2 dentes de alho

Salsinha, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata rapidamente os 2 ovos. Acrescente o restante dos ingredientes da massa e bata mais um pouco. A massa fica bem líquida, mas dá certo.

Coloque no refratário, metade da massa.

Espalhe o recheio em cima da massa.

Cubra com a outra metade da massa (se quiser, pode dar uma mexidinha para que o frango apareça e fique com a cobertura douradinha).

Coloque no forno preaquecido a 180°C.

Como esta massa é bem líquida, ela demora certa de 1 hora e 15 minutos para ficar pronta. O tempo pode variar de forno para forno.

Ela é bem demorada para assar, mas fica uma delícia!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31371-torta-de-frango-dukan-todas-as-fases.html>