TORTA DE TAPIOCA FIT

INGREDIENTES

4 ovos

5 colheres (sopa) cheias de tapioca

2 colheres (sopa) bem cheias de requeijão (ou creme de ricota)

2 colheres (sopa) de queijo ralado

sal a gosto

ervas a gosto

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Recheio a gosto

1 cenoura

1 cebola grande

200 g de peito de frango

1 tomate

mussarela para cobrir

1 dente de alho

MODO DE PREPARO

Preparo do recheio

Adicione o peito de frango e deixe dourar

Cubra com água e deixe cozinhar por 20 minutos após pegar pressão

Depois separe a água e, somente com o frango dentro da panela, tampe e sacuda por várias vezes até que tenha desfiado totalmente o frango

Adicione os temperos desejados e misture

Rale a cenoura e misture com o frango desfiado, reserve

Preparo da massa

Deixe bater por cerca de 2 minutos

Dica

Adicione o sal e as ervas e bata novamente

Desligue o liquidificador, adicione o fermento e misture com uma colher

Unte uma forma média ou use uma forma de silicone

Transfira metade da massa, coloque o recheio e cubra com o restante da massa

Salpique mussarela a gosto e decore com tomate cereja e orégano

Leve ao forno preaquecido a 180° C, por cerca de 25 minutos

Retire do forno e sirva

Outras opções de recheio

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4184-torta-de-tapioca-fit.html