

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>