# TORTA LOW CARB DE ATUM E ESCAROLA

## INGREDIENTES

1 pé de escarola fatiado (aproximadamente 200 g)

azeite para refogar (aproximadamente 3 colheres )

temperos a gosto para refogar (alho, cebola, etc)

temperos a gosto (eu coloco orégano)

1/2 xícara de azeitona

1 tomate picadinho

2 latas de atum sólido ao natural

2 ovos cozidos fatiados em rodela

3 ovos para a massa

150 g de mussarela

200 g de creme de leite (1 caixinha)

1 colher (chá) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Refogue a escarola com o azeite e temperos até secar a água

Aqueça o forno a 180° C enquanto prepara a massa

Em um refratário médio coloque metade da massa, o recheio de escarola, cubra com os ovos cozidos e finalmente a outra metade da massa

Asse por aproximadamente 40 minutos

Se quiser pode cobrir a torta com parmesão ralado antes de assar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/5269-torta-low-carb-de-atum-e-escarola.html