EMPADÃO LOW CARB

INGREDIENTES

1 peito de frango grande

1 cebola

4 dentes de alho

1/2 pimentão verde

1 xícara (chá) de aveia em flocos

1 xícara (chá) de farinha de amêndoas

1/2 xícara (chá) de farinha de coco

1 ovo

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) de semente de chia

açafrão, sal, pimenta, chimichurri e orégano a gosto

1/2 tomate

1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango por 20 minutos na panela de pressão com um pouco de sal e chimichurri

Após toda a pressão sair, sacuda a panela para desfiar o frango

Em uma panela coloque o alho e a cebola para dourar

Adicione o peito de frango já desfiado e escorrido, o pimentão, o tomate, o açafrão, o sal, a pimenta e o orégano e refogue por 10 minutos, reservando em seguida

Hidrate a aveia em 3 xícaras (chá) de água por 30 minutos

Coloque a aveia com a água da hidratação no liquidificador junto a farinha de amêndoas, a farinha de coco, óleo de coco, ovo, sal e orégano e bata por 2 minutos (corrija o sal, se necessário)

Coloque a semente de chia e bata por mais 15 segundos

Em seguida, misture o fermento e pronto

A massa deve ficar com textura de massa para bolo, se ficar rala coloque mais um pouco de farinha de coco

Coloque uma camada de massa, seguida por uma camada do frango refogado e, por cima, o restante da massa

Leve para assar por 45 minutos no forno médio/alto até a massa dourar

Observação

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas