Carina Mizuno Prestes
Nutricionista · 56181

TORTA DE FRANGO LOW CARB

INGREDIENTES

- Frango desfiado (100g)
- Couve-flor cozida (50 g)
- Gema de ovo (1 unidade)
- Semente de gergelim à gosto
- Sal à gosto
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)
- Cebola (1 unidade média)
- Alho (2 dentes)
- Tomate (2 unidades médias)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata a couve-flor cozida no processador ou liquidificador até formar uma pasta, se for necessário adicione água de cocção do frango para ajudar a bater;
2º Adicione a pasta de couve-flor ao frango aos poucos, até formar uma massa uniforme, tempere a massa com sal e ervas desidratadas a gosto;
3º Em um recipiente, coloque metade da massa e leve ao forno por 10 minutos;
4º Para o recheio refogue a cebola e o alho no azeite e adicione os tomates. Refogue até que fiquem macios;
5º Retire a massa do forno, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele a gema por cima da massa e salpique gergelim;
6º Leve ao forno por cerca de 15-20 minutos ou até que fique dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	64 mg	3 %