



## TORTA LOWCARB DE FRANGO CREMOSA [CÓPIA]

Para dietas com restrição de carboidratos.

 30 minutos

 5 porções

### INGREDIENTES

- 150 gramas de ovo de galinha cru
- 1 colher de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha (5 g)
- 5 colheres de sopa rasas de queijo requeijão cremoso (75 g)
- 250 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 8 gramas de fermento em pó
- 50 gramas de farinha de amêndoa

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o peito de frango com sal, pimenta do reino e alho. Cozinhe, depois desfie. Misture com o requeijão. Reserve.
- 2º À parte, misture a farinha de amêndoas com os ovos, o óleo de côco e o fermento. Espalhe metade desta massa numa assadeira. Recheie com o frango cremoso. Cubra com o restante da massa.
- 3º Leve ao forno pré-aquecido para assar à 200°C por 15 minutos, até dourar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	23 g	31 %
GORDURA	13 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	405 mg	435 mg	18 %