

Esfirra

Versão saudável de esfirra aberta de queijo Receita retirada do instagram diabéticos na cozinha.

🕒 Preparação 20 minutos 🕒 Total 25 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

50 gramas de mussarela

ou

1 colher de sopa rasa de creme de leite (15 g)

ou

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

ou

1/2 colher de chá de sal dietético

Método de preparo

1
Misture todos os ingredientes, deixando o sal e o fermento por último o sal e o fermento.

2
Separe a massa em pequenas quantidades e faça o formato das esfirras em uma forma com papel manteiga ou untada com azeite.

3
Asse no forno a 200 graus por 15 minutos

4
Coloque o recheio de sua preferência e volte para o forno por mais 5 minutos.

5
Sugestão de recheio (queijo , frango desfiado, carne de sol, brócolis com queijo, champinhom)