

Empadinha Low Carb

5 porções

Ingredientes

ou

1 xícara e 1/2 de Farinha de Amêndoas (150g)

ou

3 colheres de sopa de leite de coco concentrado de garrafa (45 g)

ou

1 peito pequeno de frango cozido (140 g)

Método de preparo

1

Misture a farinha e o leite de coco concentrado até formar uma massa onde você consiga amassar bem e formar uma bola;

2

Divida essa massa em pedaços e comece a moldar em uma forminha pequena (essas de cupcake);

3

Reserve um pedaço da massa para fazer as tampinhas que irão fechar a empadinha;

4

Em uma panela, prepare o recheio de frango misturando seus temperos preferidos. (pode usar páprica, orégano e um pouquinho de molho de tomate);

5

Preencha com o recheio as empadinhas;

6

Feche as empadinhas com o pedaço da massa que você reservou;

7

Se quiser pode pincelar 1 ovo pra deixar mais douradinho, eu coloquei só umas sementinhas por cima.

8

Leve ao forno pré aquecido em 180 graus por 20 minutos.