Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Torta de Maça low Carb

Total 45 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)

ou

10 unidades de amêndoa (10 g)

ou

2 colheres de sopa rasas de creme de leite (30 g)

ou

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

ou

1 colher de chá de adoçantes, de mesa, frutose, seco, pó (4 g)

Método de preparo

1

Descasque a maça, corte em fatias finas e reserve. Bata o ovo, as amendas trituradas em forma de farinha, creme de leite e fermento com o mixer ou garfo. Unte uma frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com o papel, e pre- aqueça. Tampe a frigideira e cozinhe cem fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou ate assar. Desinforme e polvilhe canela por cima.