



## TORTA LOW CARB DE PALMITO

Ideal para Lanche da tarde ou Jantar.

 40 minutos

 40 minutos

 6 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 150 gramas de creme de Leite
- 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (50 g)
- 300 gramas de palmito em conserva
- 150 gramas de queijo, parmesão, ralado
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída (2 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o palmito em rodela. Separe;
- 2º Em uma tigela grande, coloque os ovos, o creme de leite, o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada, o queijo ralado, a cebolinha e o palmito;
- 3º Misture bem e transfira para uma forma de 23 cm untada com azeite;
- 4º Polvilhe um pouco de parmesão ralado por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourada;
- 5º Agora é só servir. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	15 %
GORDURA	11 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	552 mg	704 mg	29 %