

LANCHE ZERO CARBOIDRATO: SEM FARINHA NENHUMA PARA COMER SEM CULPA!

INGREDIENTES

MASSA

<li style="list-style-type: none;">

2 dentes de alho amassados

<li style="list-style-type: none;">

2 colheres(sopa) de requeijão

<li style="list-style-type: none;">

2 xícaras(chá) de frango cozido e desfiado

<li style="list-style-type: none;">

4 colheres(sopa) de azeite

<li style="list-style-type: none;">

1 colher(chá) de fermento em pó

<li style="list-style-type: none;">

1 a 2 ovos (aproximadamente)

<li style="list-style-type: none;">

Orégano a gosto

<li style="list-style-type: none;">

Muçarela ralada a gosto

<li style="list-style-type: none;">

Queijo parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARAR:

<li style="list-style-type: none;">

No processador adicione o frango cozido e desfiado, 3 colheres de sopa de azeite e os ovos, adicionando um de cada vez.

<li style="list-style-type: none;">

Processe por 1 minuto até obter uma mistura homogênea. O ponto ideal é quando a massa não cai da colher, podendo variar de acordo com o tamanho dos ovos, talvez necessitando apenas de 1 ovo.

<li style="list-style-type: none;">

Em uma vasilha, misture o alho amassado, 1 colher de sopa de azeite e o requeijão até obter uma mistura homogênea.

<li style="list-style-type: none;">

Junte o fermento em pó à massa do processador, mexendo bem para incorporar.

<li style="list-style-type: none;">

Espalhe a massa do processador em um refratário untado com manteiga.

<li style="list-style-type: none;">

Leve a massa para o forno para assar em forno pré-aquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos.

<li style="list-style-type: none;">

Após assar, cubra com a mistura de alho, azeite e requeijão, muçarela e queijo parmesão ralados a gosto, e finalize com uma pitada de orégano.

<li style="list-style-type: none;">

Retorne ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos ou até gratinar.

<li style="list-style-type: none;">

Retire do forno e desenforme para servir. Prepare-se para saborear um lanche zero carboidratos que é simplesmente sensacional!

MODO DE PREPARO

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/15754-15754.html>