

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

## INGREDIENTES

### MASSA

<ul>

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

<ul>

<li>2 dentes de alho amassados</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>2 colheres(sopa) de requeijão</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>2 xícaras(chá) de frango cozido e desfiado</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>4 colheres(sopa) de azeite</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>1 colher(chá) de fermento em pó</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>1 a 2 ovos (aproximadamente)</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>Orégano a gosto</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>Muçarela ralada a gosto</li>

</ul>

</li>

</ul>

<ul>

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

<ul>

<li>Queijo parmesão ralado a gosto</li>

</ul>

</li>

</ul>

MODO DE PREPARAR:

<ol>

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

<ol>

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

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

<li>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>

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

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

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

<li>Junte o fermento em pó à massa do processador, mexendo bem para incorporar.</li>

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

<li>Espalhe a massa do processador em um refratário untado com manteiga.</li>

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

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

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

<li>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>

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

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

</ol>

</li>

</ol>

<ol>

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

<ol>

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

</ol>

</li>

</ol>

&nbsp;

&nbsp;

## MODO DE PREPARO

&nbsp;

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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